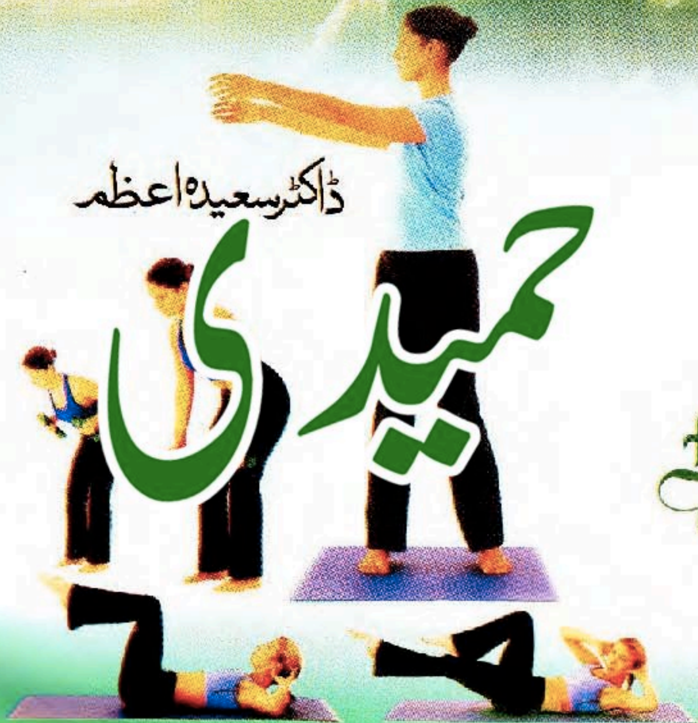
ان خواتین کیلئے جو خود کو خوبصورت اور سمارٹ دیکھنا چاہتی ہیں

جسمانی ورزشیں

گھریلو خواتین کیلئے آسان ورزشیں

ڈاکٹر سعیدہ اعظم



دانیال

جسمانی ورزشیں

PILATES



مصنف

ڈاکٹر سعیدہ اعظم

ناشر

مکتبہ دانیال

شاپ 3' جلال الدین ہسپتال بلڈنگ سرکلر روڈ

چوک اُردو بازار لاہور

ہیلو 042-7660736, 0333-4276640

فہرست

جسمانی ورزش کے موثر کتاب

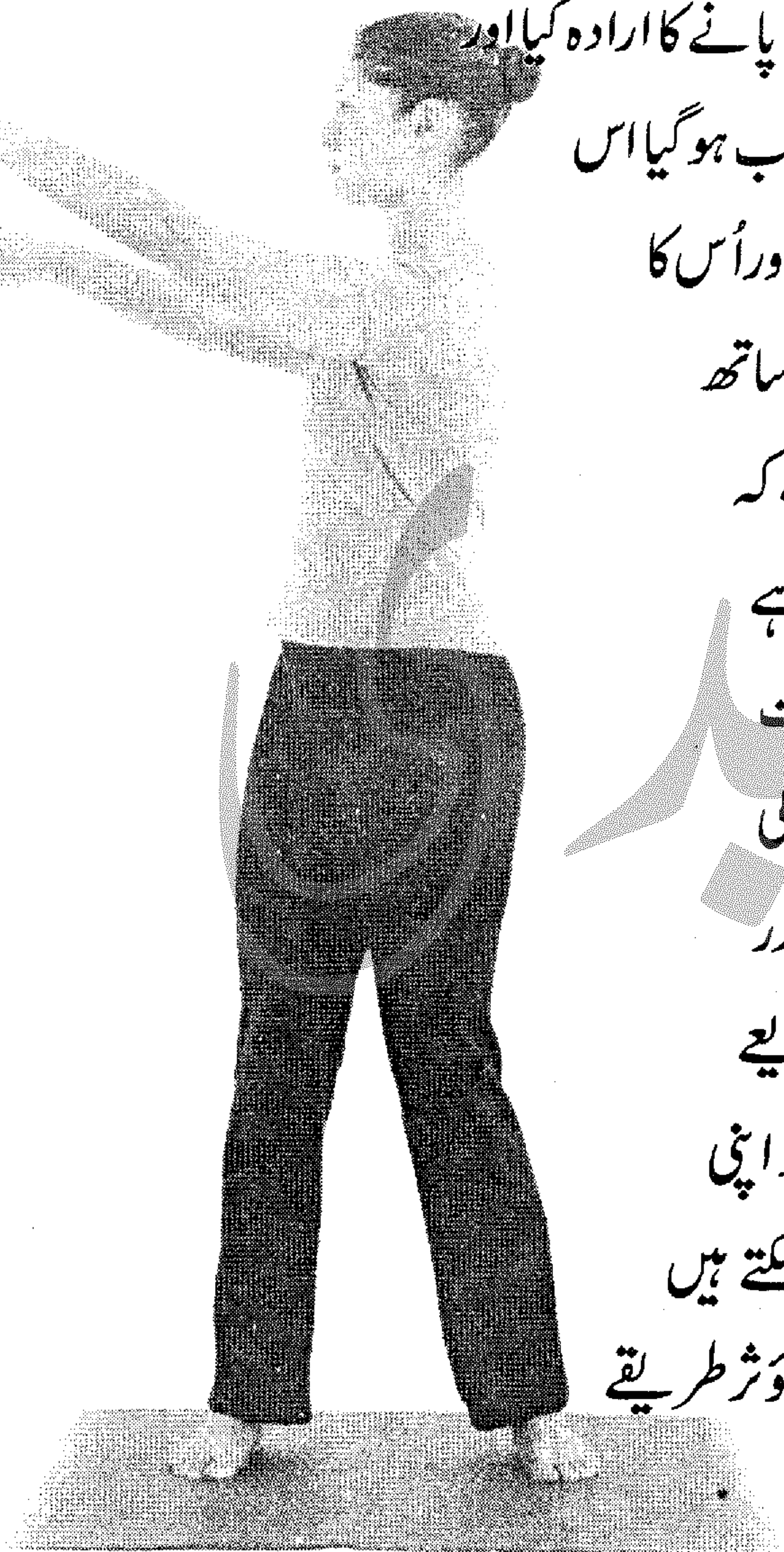
INTRODUCTION



جسمانی ورزش کے موثر کتاب

تعارف:

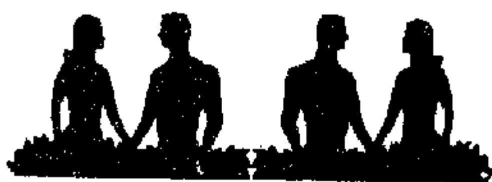
جسمانی ورزش کی تکنیک بیسویں صدی کے شروع میں ایک نوجوان جرمن کے ذریعے متعارف ہوئی۔ جس میں جسمانی کمزوریوں پر غلبہ پانے کا ارادہ کیا اور انفرادی طور پر صحت مند ہونے میں کامیاب ہو گیا اس کی تمام تر کوششیں کامیاب ثابت ہوئیں اور اُس کا طریقہ جسمانی ورزش کے لیے وقت کے ساتھ ساتھ مفید ثابت ہوتا گیا اور یہی وجہ ہے کہ اُس کا طریقے آج بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ تکنیک ایک کنٹرول شدہ مسلسل حرکت کے سلسلے پر مشتمل ہے۔ جو نہ صرف آپ کی جسامت کو بہتر بنائے گی بلکہ آپ کے اندر لچک بھی پیدا کرے گی آپ اس کے ذریعے سے انداز و نشست کے کسی بھی مسئلے کو اپنی جسامت کی بناوٹ کے دوران حل کر سکتے ہیں اور اندرونی جسم کے کسی بھی عضو کو زیادہ مؤثر طریقے سے کام کے لیے بہتر بنا سکتے ہیں۔



کسی بھی مشق کا ابتدائی مقصد جسم کے درمیان بنیادی نقاط کو استحکام دینا ہوتا ہے اور ابتدائی مشق کا تعلق انسانی جسم کے درمیانی حصے سے ہوتا ہے جہاں پر مختلف عضلات ریڑھ کی ہڈی سے متعلقہ حصوں کو مدد دیتے ہیں اور بازوؤں کو حلقے میں رہنے میں مدد دیتے ہیں۔

یہ کوئی ایسی مشق نہیں ہے جس میں آپ کو بہت زیادہ وزن اُٹھانا پڑتا ہو یا جس میں کانوں کو پھاڑ دینے والی موسیقی شامل ہو یہ ورزش انسانی جسم کو ایک ہی جگہ پر توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دیتی ہے اور سانس کی روانی کو موثر بناتی ہے۔ ہر حرکت صحت اور توازن کو قائم رکھتی ہے اور آپ اس کی مدد سے جسم اور ذہنی کے درمیان ایک تسلسل کو قائم رکھ سکتے ہیں اور اِن دونوں کے درمیان معلومات میں اضافہ کر سکتے ہیں یہ ورزش درحقیقت جسمانی اور ذہنی صحت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کا صحیح اور بہترین ذریعہ ہے۔ لیکن کیا یہ طریقے زیادہ بہتر اور مؤثر ثابت ہوسکتا ہے؟

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ اس پر گرفت کیسے حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کے لیے صرف ایک چیز جو کہ آپ کو اپنے دماغ میں بٹھانی ہوگی کہ یہ ورزش ایک جلدی عمل کا نام نہیں ہے۔ یہ ورزش وقت لیتی ہے اور تھوڑی سی مشکل ہے اور خاص طور پر مشکل اُس وقت پیش آتی ہے جب آپ آغاز کر رہے ہوں۔ جہاں آپ کے پٹھوں اور انداز نشست کی حالت ناقص ہو۔ لیکن جیسے جیسے آپ سمجھتے جائیں گے اور اس کی تکنیک اور اس کے اُصول وضوابط کے ساتھ منسلک رہیں گے اور ایک ترتیب کے ساتھ آنے والی ہدایات پر عمل پیرا ہوتے رہیں گے تو اس کا آپ کو بہت فائدہ ہوگا آپ اپنے اندر حوصلہ، اور قوت برداشت کے ساتھ اعتماد کو محسوس کریں گے۔ اس کو کرنے کے لیے خرگوش کی بجائے کچھوے کی چال کو یاد رکھیں۔ جو آہستگی سے اپنی منزل کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔



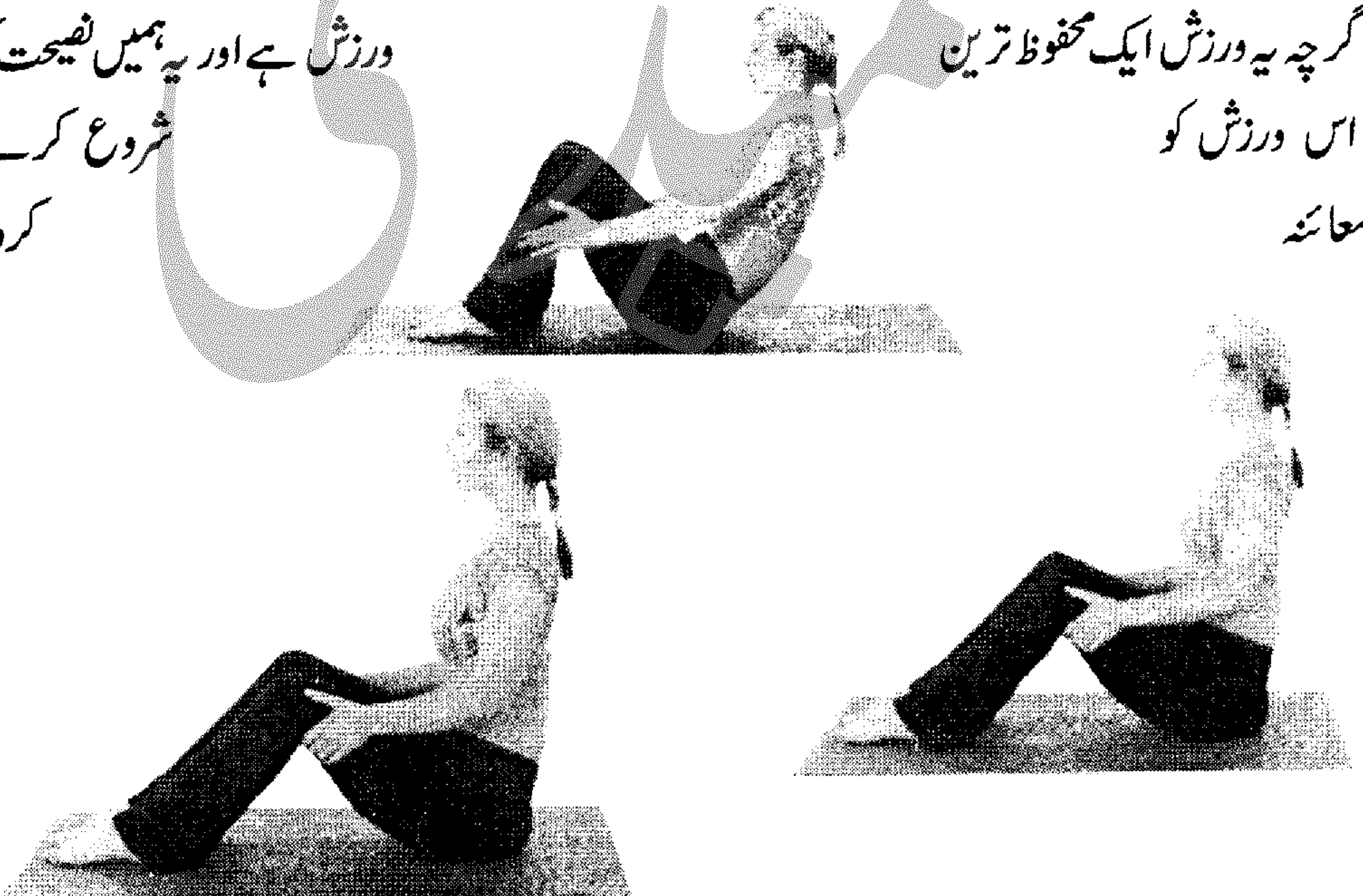
اِس کتاب کو استعمال کیسے کرنا ہے؟

یہ ضروری ہے کہ آپ مختلف قسم کی حرکات کو شروع کرنے سے پہلے اس ورزش کے اُصولوں کو سمجھیں اس لیے یہ مشورہ ہے کہ انہیں پوری کتاب کو کم از کم ایک مرتبہ ضرور پڑھیں اور پھر نقطہ آغاز پر واپس آئیں اور جسم اور ذہن میں واضح تکنیک کے ساتھ مکمل طور پر اپنے بارے میں شناسائی حاصل کریں۔ اس سیکشن کے تحت مشق کا کام آپ کو اس تکنیک میں ماہر بنادے گا۔

آپ اپنے آپ کو ابتدائی مشق کے لیے جسم کو پر جوش رکھتے ہوئے حرکت کے لیے تیار کریں گے۔ یہ مشورہ ہے کہ ایک مشق کو آپ کم از کم دو ہفتے میں کریں اور 6 سے 8 ہفتے تک اِس مشق کو کریں اب آپ درمیانی اعضاء کے ساتھ ساتھ گہرے پیٹ کے عضلات اور پشت کے پٹھوں پر استحکام حاصل کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں اور آپ اس مشق کے ابتدائی حصے پر کام کرنا شروع کریں اور دوبارہ ذہن پر استحکام رکھیں۔ جب آپ کی تکنیک کے ساتھ مشابہت ہو جائے گی۔ تب آپ اِس حقیقی چیلنج کا جواب دینے کے لیے مثبت قدم اُٹھا سکتے ہیں۔ اب اگلے مرحلے کی طرف آتے ہیں۔

کچھ مشقیں بنیادی طور پر ایک جیسی ہیں۔ تھوڑی سی اضافی تبدیلی کے ساتھ آپ اگلے مرحلے کی جانب حرکت کرتے رہتے ہیں۔ اور اگر آپ حرکت کے قابل نہیں تو پھر اس کی ابتدائی سطح پر واپس آ جائیں اور اُس وقت تک پچھلے لیول (Level) کو دہراتے رہیں۔ جب تک آپ اُس سطح پر مسلسل حرکت کو محسوس نہیں کر پاتے۔

اگر چہ یہ ورزش ایک محفوظ ترین ورزش ہے اور یہ ہمیں نصیحت کرتی ہے کہ آپ اس ورزش کو شروع کرنے سے پہلے طبی معائنہ کروائیں۔



ورزش کی تاریخ

جوزف، ایچ پائلٹس جرمنی میں 1880 میں پیدا ہوا ابھی وہ بچہ ہی تھا کہ وہ دمہ اور جسم کو کمزور کر دینے والی بیماریوں میں مبتلا ہو گیا۔ جنھوں نے اُسے اُس وقت معذور بنا دیا۔ اگرچہ جو کافی عرصے تک بستر پر نہ رہا۔ لیکن اس ورزش نے اُسے مثبت رویہ نوازا اور جوانی کے عالم میں اُس نے اپنی زندگی پر جسمانی کمزوری کو غلبہ پانے کی اجازت نہ دی اور اُس نے باڈی بلڈنگ اور ورزش کے مختلف اقسام پر مطالعہ شروع کر دیا۔ لیکن اُن میں سے ایک یا دو پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے اُس نے مختلف عناصر کو لیا۔ جن کی اُسے ضرورت تھی اور اُس نے اپنے طریقے سے اس کی وسعت دی۔ جس کو بعد میں کنٹرولوجی (Contrology) کا نام دیا گیا۔ اُس کے ابتدائی دنوں میں جوزف اُسے انفرادی طور پر صحت مند بنا چکا تھا اور پھر وہ ایک پرجوش (Boxer) غوطہ خور اور جمناسٹک کا بہترین کھلاڑی بن گیا اور وہ اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کے حصول کی بنیاد پر سرکس میں بھی شامل ہو گیا اور پھر آخر کار 32 سال کی عمر میں ایک پروفشنل باکسر (Professional Boxer) بن گیا اور وہ سکاٹ لینڈ میں پولیس کے ہیڈ کوارٹر پر سراغ رساں کو بچانے کے طریقے سکھاتا تھا۔

جب دو سال بعد پہلی جنگ عظیم ختم ہوئی اُس وقت ورزش کو برطانوی حکومت نے متعارف کروایا اُس نے اپنے وقت کو جسمانی ریاست کو تخلیق کرنے اور پھر اُس کو برقرار رکھنے میں صرف کیا اور اُس نے صحت کی تعمیری صورتحال کو وسعت دینے میں دلچسپی لی اور پھر اِس ورزش (Pilates) کا نظام اس یقین کے ساتھ معرض وجود میں آیا۔ کہ سچی شہرت جسمانی صحت اور مثبت ذہنی رویے کے تعلق سے حاصل کی جاسکتی ہے اس نے اپنے عقیدے کا ذکر اپنے قریبی دوستوں سے کیا۔ جو اُس سے کہتے تھے کہ جسمانی صحت کے نتائج بہتر ہونے کا امکان موجود ہے۔ اُس نے طبعی اور نفسیاتی مدارج کو قائم رکھتے ہوئے زخمی مریضوں کو ٹھیک کیا اور اُن کے عضلات کو سکون دینے کے لیے اُن کے پٹھوں کو سپرنگ کے ساتھ منسلک کیا اور جیسے ہی ورزش کی حرکات کے لیے اُٹھتے تھے اُس نے انہیں اُٹھنے میں مدد دی۔

جنگ کے بعد (Pilates) چند سالوں کے لیے جرمن میں واپس لوٹ آیا۔ جہاں اُس نے ورزش کی مختلف حرکات پر کام کیا تھا۔ 1926ء میں وہ نیویارک کے بحری سفر پر روانہ ہوا اور اُس دوران راستے میں اُس کو اپنا ہمسفر ملا۔ جس کا نام (Clara) تھا۔ جس نے جسمانی صحت کے حوالے سے اپنی باتوں کا اظہار کیا۔ یہ جوڑا (Couple) ورزش کے ایک سٹوڈیو میں کام کرنے لگے یا اور جلدی ہی ایک نظام کے تحت بڑھتی ہوئی کامیابی کے ساتھ لوگوں سے ملا Pilates کا طریقہ اداکاروں، گلوکاروں، ڈانسروں، اتھلیٹکس اور جمناسٹک کے لوگوں کے لیے مؤثر ثابت ہوا۔ جنھوں نے قوت برداشت، طاقت اور شخصیت میں نکھار حاصل کیا۔ لیکن اس عمل کے دوران وہ بے ڈول پٹھے حاصل نہ کر سکے۔ جو باڈی بلڈنگ کی تکنیک میں پائے جاتے ہیں۔

پائیلٹس (Pilates) کا فلسفہ صرف اور صرف اُن لوگوں کے لیے تھا جو ورزش کرنے کے عادی تھے اور جو غذا جو جسمانی اور ذہنی صلاحیت کو مؤثر بنائی ہے اور تمام ارادوں اور محرکات کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے Pilates نے اُن لوگوں کی بھی مدد کی جو زخمی تھے۔ اُس نے طبعی اور نفسیاتی مدارج کو قائم رکھتے ہوئے انہیں جلد صحت یاب کیا۔ اُس نے تجربات کی بنیاد پر ایک آلہ تیار کیا۔ جو جنگ کے دوران زخمی لوگوں کو اُٹھانے کے لیے تھا اور ایک سلائیڈنگ بستر (Sliding Bed) جو مریض کی صحت یابی کے لیے موزوں طور پر رکھا جا سکتا ہے۔ اپنی نظریات کی بنیاد پر یہ آلات آج بھی (Pilates Studio) میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

Pilates اپنی زندگی کا آغاز ناتوانی، ضعیفی اور کمزوری کی حالت میں بھی کر سکتا تھا۔ لیکن اُس کے برعکس وہ صحت یاب ہوا۔ 87 سال کی عمر تک وہ صحت مند ہو چکا تھا۔ وہ صحت یابی کی مؤثر نہج کی ایک چمکتی مثال تھا۔ اُس نے اس موضوع پر بہت سی کتابیں لکھیں۔

آپ کی صحت

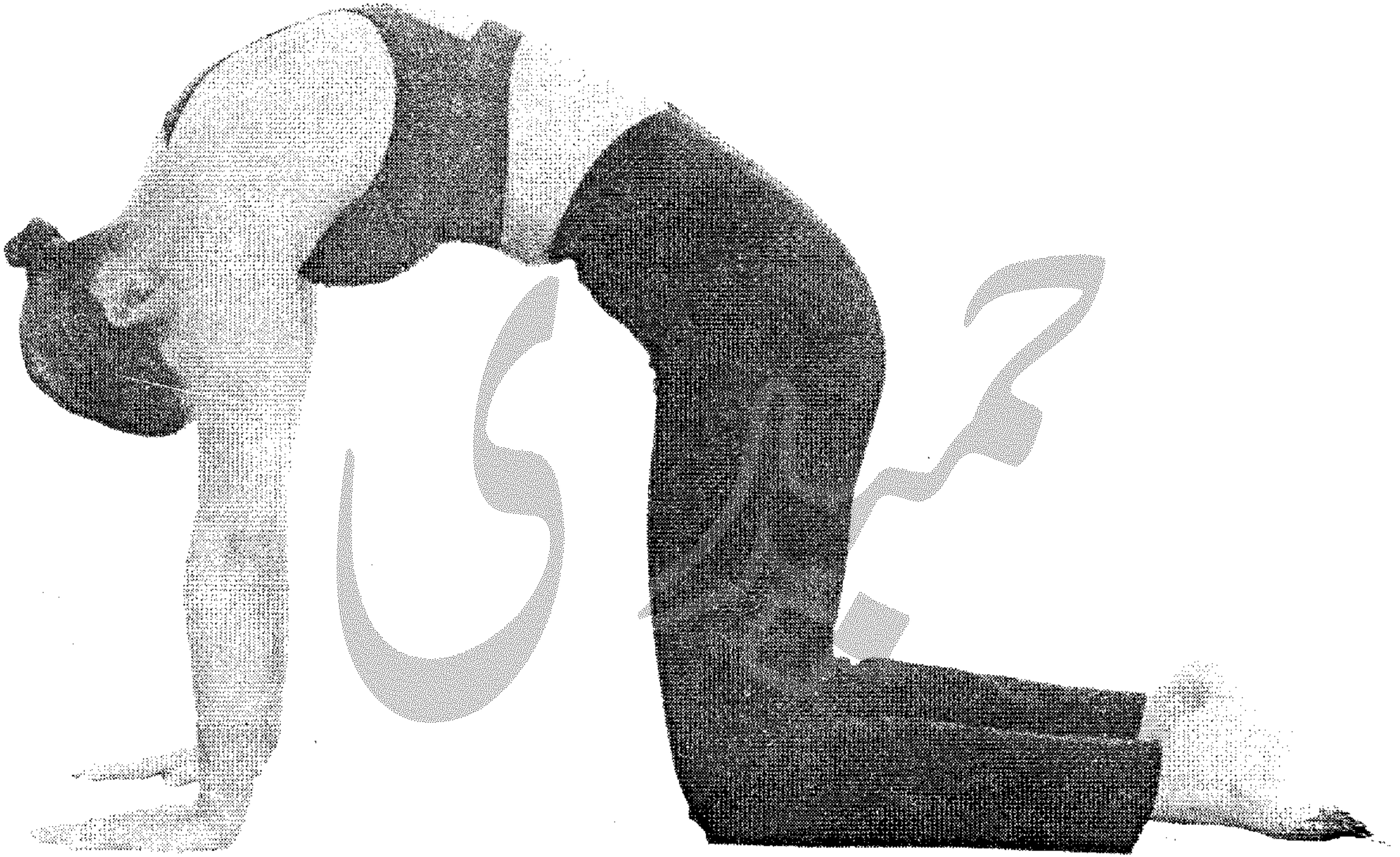
:(Your's Health)

1934ء میں شائع ہوئی۔

(Return to life through Coontrology)

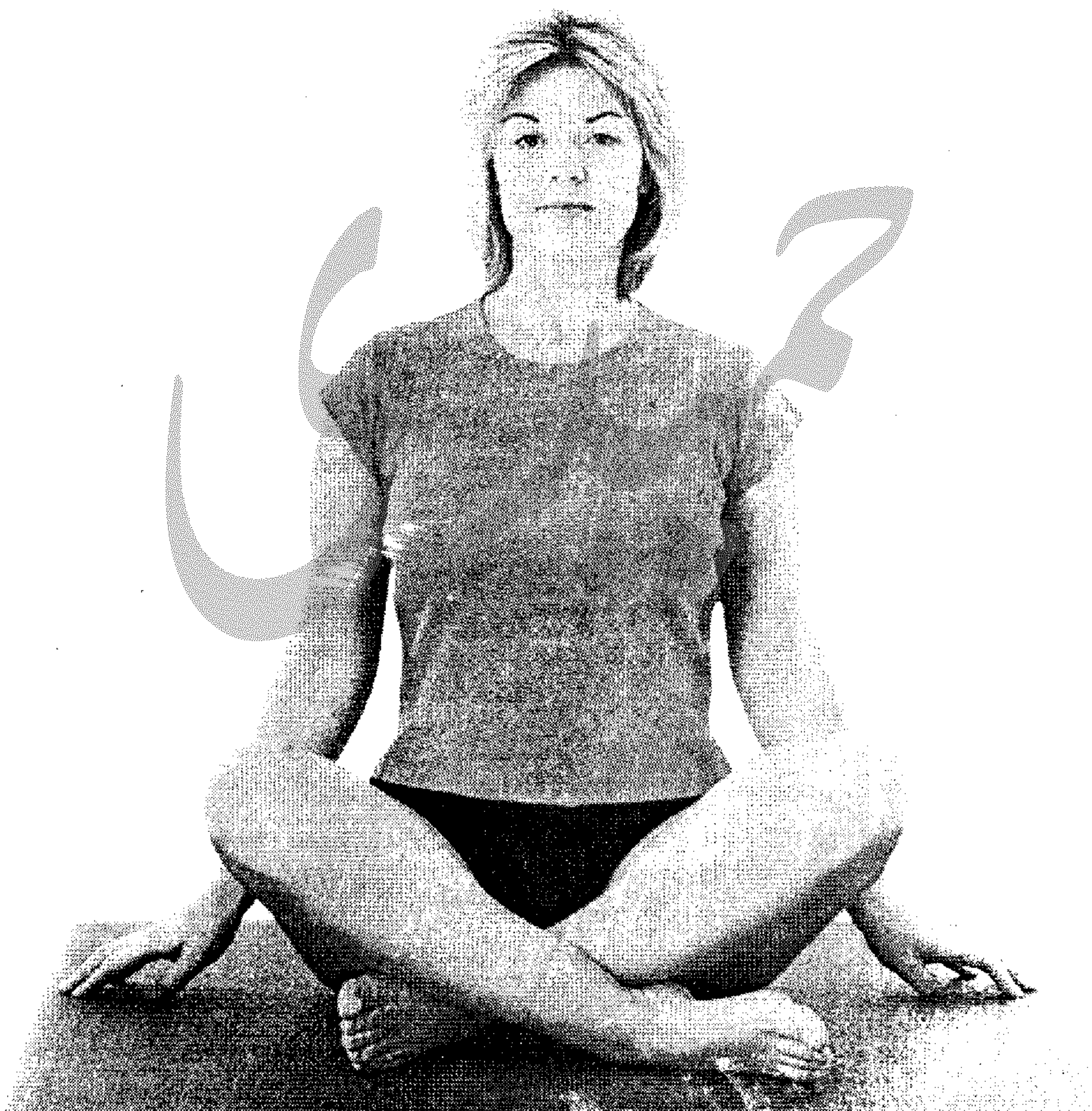
1945ء میں لکھی۔

صحت کے حوالے سے کوئی بھی چیز اُس کے ذہن سے بچ نہیں سکتی تھی۔ یہ محض ایک اِتفاق نہیں کہ کئی حرکات وسکنات بغیر کسی وجہ کے معرض وجود میں آ جائیں۔Pilates کا حقیقی طریقہ رسمی طور پر کبھی بھی پڑھایا نہیں گیا اور بلاشبہ Pilates نے انفرادی طور پر اپنے دوستوں کی ضروریات کو سمجھتے ہوئے ورزش کے تمام اُصولوں کو خود سکھایا۔اس کا مطلب یہ ہے کہ بعد میں آنے والے لوگوں نے اُس کے نظام اور اُس کے طریقے کو آگے بڑھایا ہے۔لیکن بنیادی طور پر وہ تمام اُصول Pilates کے طریقہ کار پر مبنی ہیں۔



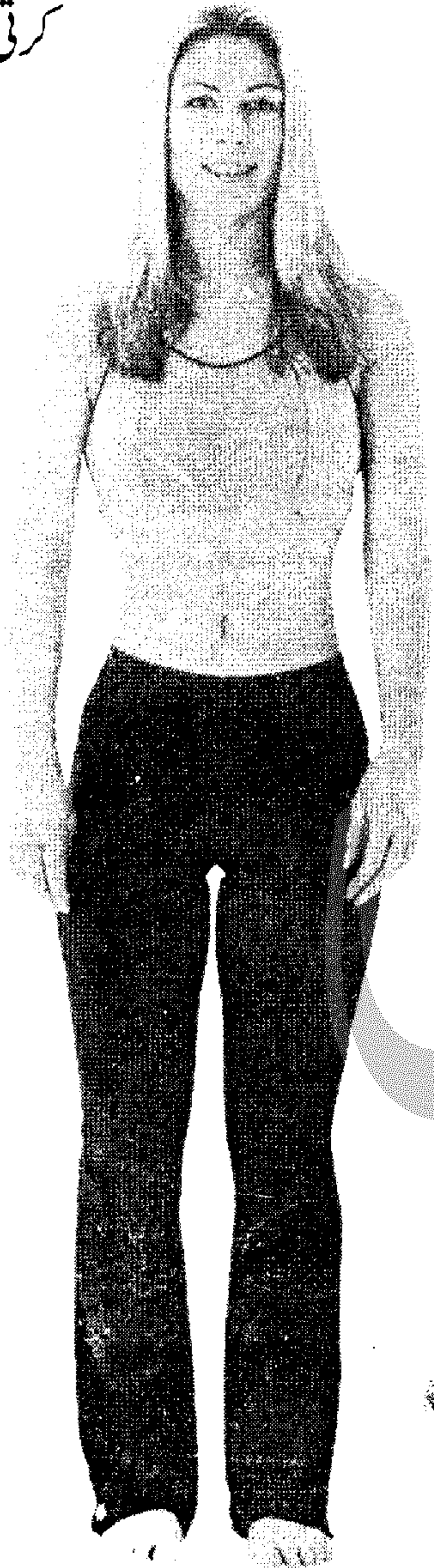
جسم اور ذہن

BODY AND MIND



اعضائے رئیسہ کی تکنیک

کرتی





ہم ایک جدید معاشرے میں رہتے ہیں۔ جو کہ مختصر تکنیک کو پسند ہے۔ تاہم زندگی کے معیار کو کسی مختصر مثبت طریقے سے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ اگر چہ یہ مختصر نہیں ہے۔ مگر ایک راستہ ضرور ہے وہ راستہ تاریخی ذرائع کے اُصولوں پر مبنی ہے۔ اگر اس عقلمندی سے ایک پیغام ہو اور وہ یہ کہ ایک معنی خیز زندگی رفتار اور اثر آفرین مادہ نہیں۔ یہ ایک ایسا مادہ ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں اور اس کو کیوں کرتے ہیں اور پھر آپ کتنی تیزی سے حاصل کرتے ہیں۔ جب سٹیفن گودے نے اِس پیرا گراف کو لکھا وہ تنظیم اور وقت کے انتظام کے متعلق گفتگو کر رہا تھا۔ لیکن اُس کے اُصول زندگی کی بہت سی چیزوں کے مطابق تھے۔ جن میں Pilates کا نظام بھی شامل تھا Pilates ایک صحت مند جسم کا ایک راستہ ہے جو کہ زیادہ سے زیادہ مؤثر حالت میں کام کرتا ہے۔ اگر آپ بیان کردہ رفتار کے مطابق راستے کی پیروی کرتے ہیں اور اِس میں موجود تکنیک اور اُصولوں سے وابستہ

رہتے ہیں۔تو آپ بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔اگر آپ راستے میں بھٹک جانے کی کوشش کرتے ہیں اور بہتر نتائج حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ ناکام ہوجائیں گے۔

ورزش کی مختلف اقسام ہیں:۔

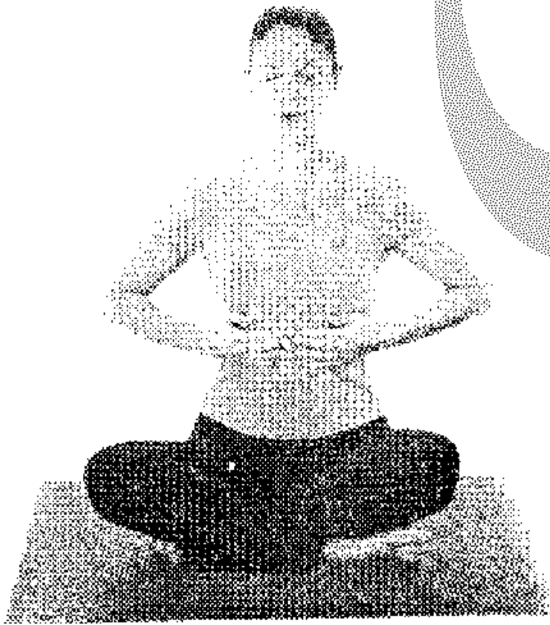
تک پہنچنے کی ورزش۔لیکن Pilates کی تکنیک اور ابتدائی اُصول تمام مراحل کے لیے یکساں ہیں اور تمام کامیابی ورزشوں کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ابتداء میں یہ ضروری ہیں کہ اس کے درج ذیل صفحات کو مختصر وقت کے لیے پڑھیں اور پھر سانس لینے کی ورزش اور پیٹ کو کم کرنے کی ورزش کریں۔

Pilates کی حرکات کی مشق اور حتیٰ کہ جسم کو گرم کرنے کے لیے لیول کی مشق ہرگز اُس وقت تک نہ کریں جب تک آپ مکمل طور پر پُراعتماد نہیں ہوجاتے اور جب تک آپ ابتدائی تکنیک میں مہارت حاصل نہیں کر لیتے۔

سانس لینے کا عمل:۔

سانس لینا ایک قدرتی اور فطری عمل ہے۔ہم اسے بغیر سوچے سمجھے عطیہ سمجھتے ہیں۔کہ جس راستے سے ہم سانس لیتے ہیں ایک بہتر راستہ ہے۔تاہم اکثر اوقات ہمارا سانس لینا کم گہرا ہوتا ہے اور ہم کافی مقدار میں آکسیجن کو حاصل کرنے میں ناکام ہوجاتے ہیں۔جس کی بنیاد پر ہم تھک جاتے ہیں اور ایسی وجہ سے ہماری قوت اور بیماری روح پر اثر پڑتا ہے۔

Pilates کی تکنیک کے لیے سانس لینے کے عمل کو درست کرنا بے حد ضروری ہے اور درست طریقے سے سانس لینے کے عمل میں مہارت حاصل کرنے کے لیے Pilates کی گہرائی کو جانچنا انتہائی ضروری ہے۔جیسے کہ مارشل آرٹس اور یوگا جسم کو مرکوز کرنے کے لیے اور سانس لینے کے عمل میں سکون کو پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں اور جسمانی نفسیاتی دباؤ کو ختم کرتے ہیں اور سیکھنے میں حوصلہ دیتے ہیں۔جبکہ Pilates ان تمام باتوں سے مستثنٰی ہے۔

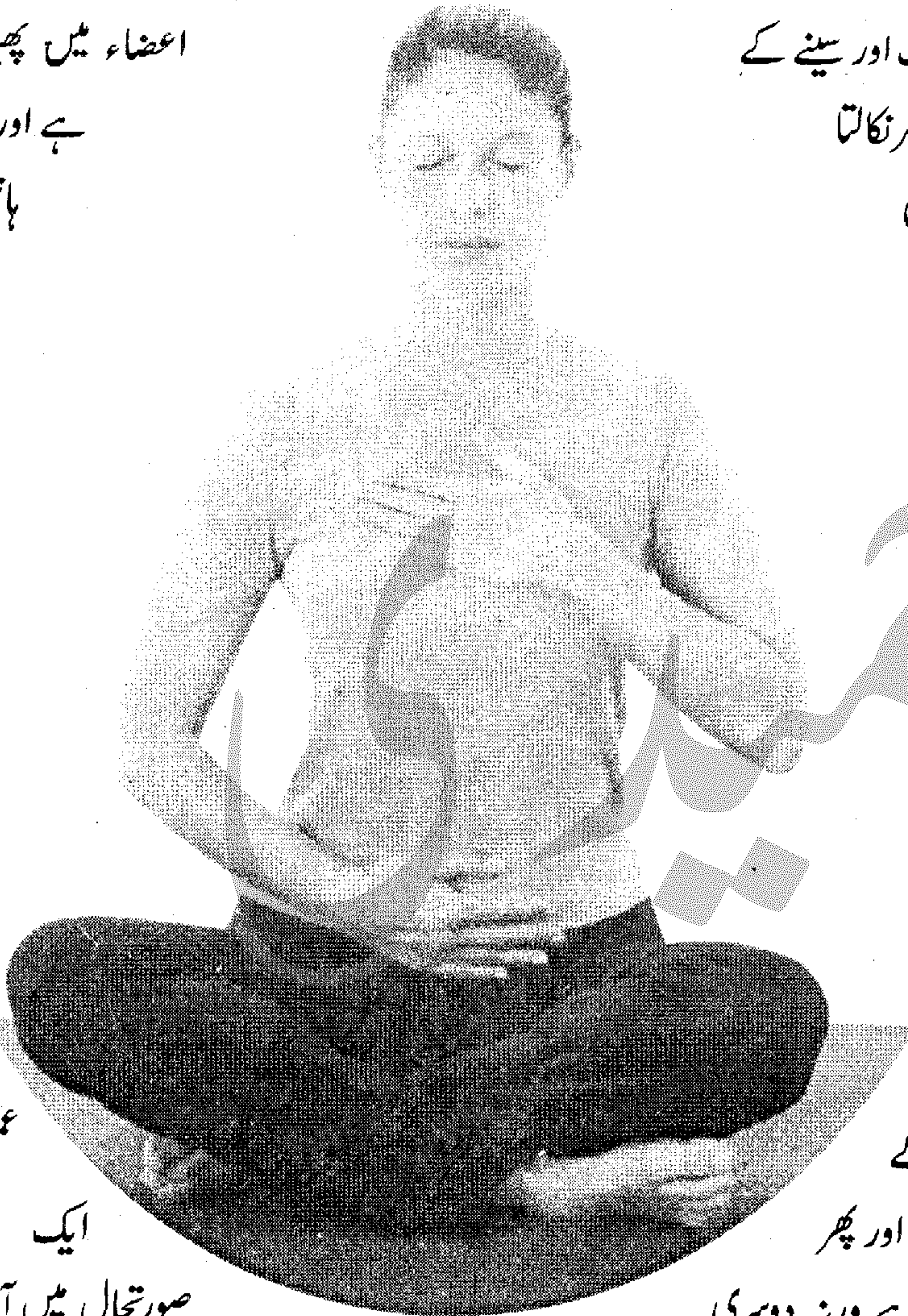






اپنے سانس کے عمل کو مناسب طریقے سے چیک کرنے کے لیے فرش پر لیٹ جایئے اور ناک کے ذریعے سانس لیتے ہوئے جذب کریں کہ سانس کہاں جا رہا ہے؟

اگر وہ تمام جو ہو رہا ہے اور اس دوران آپ کی چھاتی کا تھوڑا سا حصہ حرکت کرتا ہے اور پھر آپ سانس کو باہر نکالتے ہیں۔ تو اُس وقت آپ کا سانس کا عمل متاثر نہیں ہوتا۔ اگر آپ گہرا سانس لیتے ہیں۔ تو آپ کے معدے میں ایک مضبوط کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ پھر سانس باہر نکالتے ہیں اور آپ کا سانس لینے کا عمل متاثر نہیں ہوا۔ جبکہ دوسری صورتحال میں آپ کو یہ عمل دوبارہ کرنے کی ضرورت ہو گی۔ Pilates سانس کا عمل پھیپھڑوں، جسم کے اطراف اور جسم کے پچھلے حصے کو مکمل طور پر بھر دیتا ہے۔ پیٹ اور سینے کے اعضاء میں پھیلاؤ پیدا کرتا ہے اور پسلی کو اطراف سے باہر نکالتا ہے اور ظاہری طور پر ایسے لگتا ہے کہ جیسے ایک آدمی ہاتھ سے بالٹی کو اُٹھائے ہوئے ہیں۔ جب آپ سانس کو باہر نکالتے ہیں۔ تو تمام سینوں کے اعضاء پھیپھڑوں میں بیتے ہوا کو باہر نکال پھینکتے ہیں۔ Pilates کا ہر عمل سانس اور اندر لے جانے اور باہر لاتے وقت شروع ہوتا ہے اور حرکت کے دوران سانس لینے کے عمل کو جاری رکھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس لیے آپ کو اپنے سانس لینے کے عمل پر قابو ہونا چاہیے۔ کیونکہ سانس آتا ہے اور پھر بہتر کی صورت میں باہر جاتا ہے ورنہ دوسری صورتحال میں آپ اپنے آپ کو سانس میں جکڑے ہوئے پائیں گے۔ جیسے آپ سانس کے کثرت سے ٹکراؤ سے پہلے حرکات کو دھکیل رہے ہیں۔



درمیانی حصہ:۔

تمام حرکات کو لہبے کے اُوپر والے حصے سے ایک مضبوط مرکزی نقطے سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہاں عضلا مریضہ، اور کئی حصوں میں منقسم صلبی عضلات جو غیر محسوس برآمد کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ جنھیں جسم کے ارد گرد نطاق کا گھیراؤ کہا جاتا ہے اور جس کو Pilates میں قوت کا گھر اور طاقت کا سر چشمہ تسلیم کیا جاتا ہے اگر آپ کی نشست یا جسم کا پچھلا حصہ کمزور ہے۔ تو یہ اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ آپ کے جسم کا پچھلا حصہ کمزور ہے اسی لیے Pilates ورزش کا سب سے پہلا مقصد اُس حصے اور عضلات کو آسانی سے مضبوط بنانا، حرکات کے بہاؤ اور بہتر انداز نشست کو مؤثر بنانا ہے۔

کنٹرول اور توجہ:۔

''اچھی جسمانی حالت صرف اُسی صورت میں بہتر بنائی جاسکتی ہے جب جسم کا تمام نظام مکمل طور پر آپ کے قابو میں ہو۔''

جسمانی اور ذہنی نشو ونما ایک مستقل معلومات کے تبادلے اور جسم اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی کا نتیجہ ہے۔ جب آپ ٹریننگ کے دوران ہوں۔ تو اس بات پر توجہ رکھیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں؟

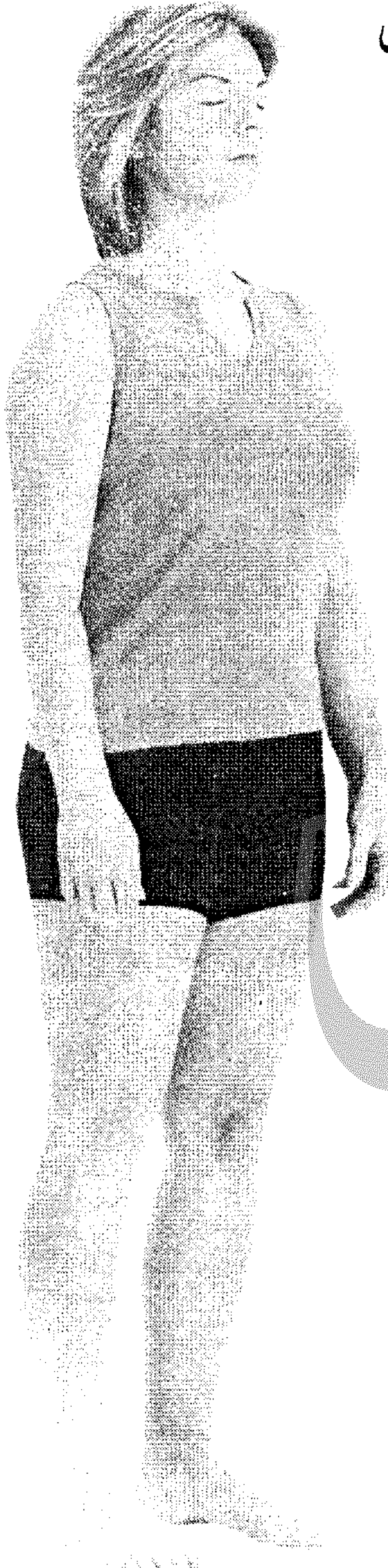
آپ کے ذہن میں ہو اور پھر یہ بات آپ کا جسم اور تمام تر سکون سے باخبر ہوں۔ آپ ہر حرکت پر مکمل توجہ رکھیں۔ پھر آپ جسم اور ذہن دونوں میں توازن اور حرکات پر قابو پا سکتے ہیں ہر ایک حرکت انتہائی آہستگی سے، نرمی سے، اور اچھے انداز میں آگے کی طرف بڑھے۔

اچھی صحت:

Pilates کے فوائد دی گئی مکمل ہدایات کے مطابق کرنے والی ورزش پر منحصر ہیں۔ اپنی مرضی کرنے کی کوشش مت کیجئے۔ ہر حرکت کے لیے ہر سمت کو احتیاط سے پڑھیں اور اُس پر عمل کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ نے اِس کو اچھے طریقے سے سمجھ لیا ہے۔ ہر حرکت کو اچھے طریقے سے اُٹھایئے اور اپنی توجہ کو جسم کے متعلقہ حصے پر مرکوز کیجئے۔ آپ انتہائی یقین کے ساتھ لمبے اور گہرے سانس لیں اور ورزش کے دوران سانس کو صحیح نقطے پر لے جائیں۔ اور باہر نکالیں ہر حرکت کو دھکیلتے ہوئے اور ہر حالت کی تعداد میں اضافہ کرتے ہوئے یہ آپ پر زیادہ اثر انداز نہیں ہو گی۔ Pilates میں مقدار کی نسبت معیار کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

آرام اور ترتیب

Pilates کے عمل کو شروع کرنے سے پہلے اپنے جسم کو اور ذہن کو چند لمحوں کے لیے سکون دیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کا جسم قدرتی طور پر حرکات کو برداشت کرنے کے قابل ہو اور آسان صف بندی کے بہاؤ کے ساتھ قابل ہو۔ کسی حرکت کو شروع کرنے سے پہلے جب آپ بیٹھے ہوں۔ کھڑے ہوں یا اُوپر نیچے لیٹتے ہوئے اِس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کا سر آپ کے جسم کے ساتھ ایک قطار میں ہو اور دائیں یا بائیں طرف جھکا ہوا نہ ہو۔ آپ کے کندھے آپ کے کولہوں کی ترتیب میں ہوں اور اس بات کا تصور کریں کہ آپ کے کندھے نیچے کی طرف لٹک رہے ہوں۔ آپ کے گھٹنے آپ کے کولہوں کی ترتیب کے ساتھ ہوں۔ آپ کے پاؤں آپ کے گھٹنوں کی قطار میں ہوں۔ آپ کی پشت اور حوض ساکت ہو۔



حرکت اور ذہنی نقشہ:

ایک مثبت ذہنی رویے کو اختیار کرنا اور اس کو برقرار رکھنا کسی بھی نئی قسم کی کامیابی کی کنجی کے عوامل ہیں۔ اس مقصد کے بغیر Pilates اپنا مقصد حاصل نہیں کر سکے گا۔ یہ اپنی زندگی میں بہترین تبدیلی پیدا کرنے کا لائحہ عمل ہے۔ اگرچہ آپ جانتے ہیں کہ اِس میں آپ کے لیے بہت سے فائدے ہیں اور حتیٰ کہ آپ کے شروع کرنے سے پہلے اِس کو چھوڑ دینا بھی بہت آسان ہے۔ جیسا کہ مختلف قول ہیں کہ:

میں اِس کو نہیں کر سکتا۔

اب تبدیلی ممکن نہیں۔

یا پھر مایوسی۔

کسی حالت میں اس کو استعمال مت کریں اپنے آپ کو مایوس کرنے کی

بجائے یہ کہیں کہ میں اسے کر سکتا ہوں اور میں ضرور کامیاب ہو جاؤں گا۔ روزانہ کہتے رہیں۔ ابتداء میں آپ تھوڑی سی ہچکچاہٹ محسوس کریں گے۔ لیکن حقیقی طور پر آپ اِس بات کو تسلیم کریں گے جب آپ کی کوششوں کے نتائج آپ کے سامنے آئیں گے۔

Pilates کی تکنیک کو شروع کرنے سے پہلے ایک واضح تصویر اپنے ذہن میں بٹھالیں کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ ہوسکتا ہے کہ جو آپ سادہ طریقے سے دیکھنا چاہتے ہیں۔ یا بہتر محسوس کرتے ہیں وہ لمبا، کمزور، شاندار اور خود اعتمادی کے ساتھ بھرا ہوا ہو۔ یا پھر کچھ جسمانی مسائل ہوں جن پر آپ غلبہ پانا چاہتے ہیں۔ جیسا کہ جسم کا پچھلا جسم۔ اِن دونوں صورتوں میں Pilates آپ کی اُس حد تک مدد کرے گا جتنا آپ چاہیں گے۔

تشریح الابدان ہڈیاں

Pilates کا ایک اہم مقصد ڈھانچے کے پچھلے نظام کو صف بندی میں لانا ہے۔ ڈھانچے کے اہم مقام جو ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ منسلک ہیں۔ کندھوں کے حلقے اور حوض جو کہ خوراک کو بہتر بنانے کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ Pilates تعمیر پذیری کو آپس میں ملاتی ہے اور ہڈیوں کی کثافت کی مدد میں اضافہ کرتی ہے۔ ہڈیوں کے بافتوں کے ضیاع کو خطرات کو کم کرتی ہے اور ہڈیوں کے ٹوٹ جانے کے مسائل کو کم کرتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی

ریڑھ کی ہڈی 34 ہڈیوں سے مل کر بنتی ہے۔ جو کہ مہرہ کہلاتی ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کو محفوظ کرتا ہے اور سنجیدہ نظام کا وہ حصہ جو دماغ سے جسم کو پیغام منتقل کرتا ہے اور جسم سے دماغ کو پیغام واپس بھیجتا ہے مہرہ اُس کی حفاظت کرتا ہے ریڑھ کی ہڈی ڈھانچے کو ملاتی ہے اور آرام میں مدد دیتی ہے اگر ہم پیچھے سے دیکھیں تو ریڑھ کی ہڈی پیندے سے صاف ظاہر ہوتی ہے۔
لیکن اگر ہم اِس کو ایک جانب سے دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ یہ چار قدرتی خطوط پر مشتمل ہے۔ جو حرکات کے دوران جھٹکے کی صورت میں عمل کرتے ہیں۔

Pilates ورزش کی بہت بڑی تعداد اس بات کی ہدایت کرتے ہوئے یقین دلاتی ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی ساکت ہے اس کا مطلب ہے کہ آپ سکونی حالت میں ریڑھ کی ہڈی کو آرام دے سکتے ہیں۔

اگر آپ اُوپر کھڑے ہو رہے ہیں۔ آپ کو غیر فطریطور پر نہ تو ریڑھ کی ہڈی کو پھیلانا چاہیے اور نہ ہی اچانک گرنا چاہیے اس لیے کہ خطوط بالکل سیدھے ہیں۔ جب آپ نیچے پڑے ہوتے ہیں تو فرش پر اپنی پشت کو نیچے کی جانب زور مت دیں۔ نچلا حصہ فرش کی جانب پہلے سیدھا ہوتا ہے۔ عمدگی سے آرام کریں۔ اس لیے ریڑھ کی ہڈی پہلے سے ہی سکون کی حالت میں ہوتی ہے۔

جب آپ Pilates کی ورزش کر رہے ہوں۔ تو آپ اکثر پشت کے دہرا کرنے یا نہ کرنے کے بارے میں پوچھتے ہیں۔ تو ایک وقت میں ایک مرتبہ دہرا کیا جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے دو مختلف ہڈیوں کی مدد سے ملے ہوتے ہیں اور ہر مہرے میں گریز موجود ہوتی ہے اور اس کی تخفظاتی بناوٹ جسم کو دہرا کرنے یا نہ کرنے کے ایک مسلسل منظم شدہ ترتیب کے قابل بناتی ہے۔

بازوؤں کا حلقہ:۔

بازو پشت پر کندھوں کے ساتھ ملے ہوتے ہیں۔ تین ہڈیاں ہر کندھے کے ساتھ ملی ہوتی ہیں۔ پہلی ہڈی جو کہ چھاتی کی ہڈی کی اُونچائی پر ملی ہوتی ہے۔ بری انداز نشست کندھوں میں تناؤ پیدا کرتی ہے۔ ہمیں اکثر بتایا جاتا ہے کہ سیدھے کھڑے رہو۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ غیر فطری حالت میں آپ کے کندھے دور تک پیچھے کی جانب کھینچنے میں حوصلہ افزائی کریں یا چھنسی ہڈی کے اصلاح حول کا موجب بھی بن سکتے ہیں۔ جب آپ فطری طور پر آگے گرتے ہوئے بیٹھتے ہیں۔ شاید آپ کے ڈیسک اور کرسی کی لمبائی غلط ہوتی ہے۔ جو کہ انداز نشست میں خرابی کا موجب بنتی ہے اور آپ کے کندھوں میں توازن ختم ہو جاتا ہے اور نتیجے کے طور پر ان کندھوں میں بہت تکلیف پائی جاتی ہے۔ بہتر انداز نشست کو تخلیق کرنے اور کمرے کے درد کو دور کرنے کے لیے آپ کے کندھوں کی حالت کو درست کرنا انتہائی ضروری ہے۔

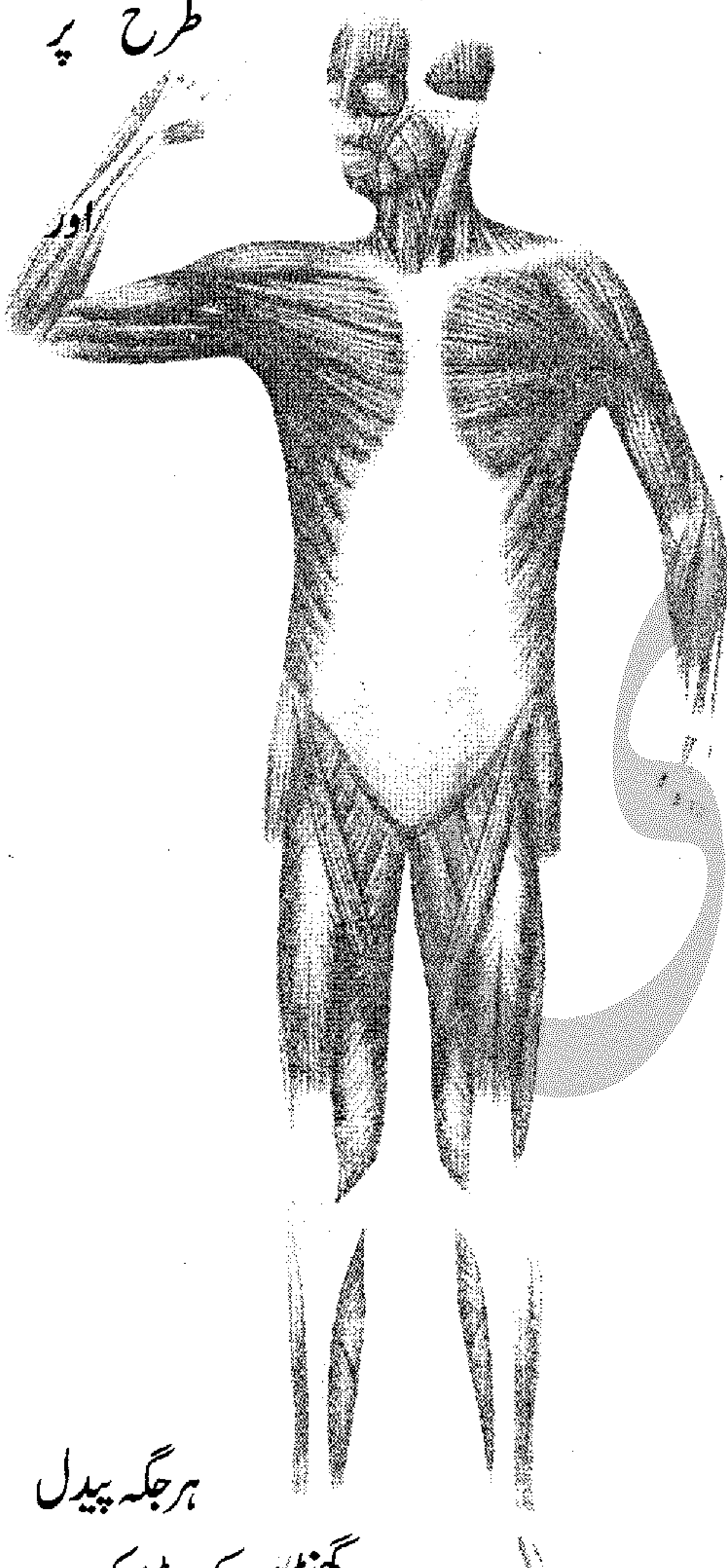
حوض، جوف، عانہ:۔

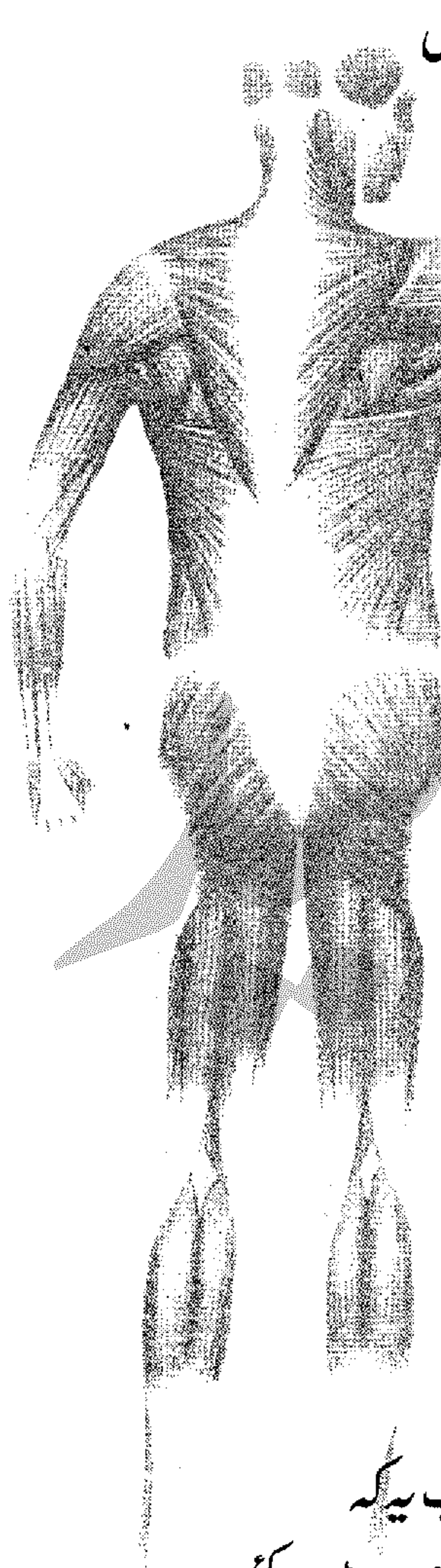
جوف ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کو آپس میں ملاتا ہے اور کولہوں کے مقام پر ٹانگیں جو کہ ان کے ساتھ ملی ہوتی ہیں۔ ایک غیر موزوں جوف ایک عام مسئلہ ہے۔ جو کہ یہ متوازن نشستی حالت کا موجب بنتا ہے۔ مثال کے طور پر بچے کو ایک ہی کولہے پر اُٹھائے ہوئے پیٹ کے عضلات جو کہ مرکزی حصے کی تشکیل ہوتے ہیں۔ وہ بھی جوف کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں اور جوف کو متوازن رکھنے کا مقصد یہ ہے کہ نہ اسے آگے کی جانب دھکیلا جائے اور نہ پیچھے کی جانب دھکیلا جائے۔ جوف کو مکمل طور پر ساکت ہونے کا تعین ہونا چاہیے۔ ایسی صورتحال میں یہ کہیں بھی بگاڑ کا موجب نہیں بنے گا۔



تشریح، الابدان، عضلات

عضلات حقیقت میں بافتیں ہیں۔ جو کہ جوڑوں کی صورت میں تخلیقی حرکت کے دوران مل کر کام کرتی ہیں۔ جب ایک عضو کام کرتا ہے تو دوسرا آرام کرتا ہے۔ اس عمل کی تصویر کو ذہن میں لائیے۔ کہ آپ نے اپنے سامنے ایک ہاتھ رکھا ہوا ہے۔ جس کی ہتھیلی نیچے ہے اور انگلیاں آگے کی جانب ہیں۔ اب اپنے ہاتھ کو کلائی کے اُوپر گرنے کے لیے آنے دیں۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ اُوپر والی سطح کی عضلات کلائی کے اُوپر کس طرح پر سکون ہیں اور کلائی کی نچلی سطح کے عضلات کس قدر کام کر رہے ہیں





مزید یہ کہ اپنی انگلیوں کو اپنی کلائی کی نچلی طرف پیچھے کی جانب کھینچیں اور اُوپر والے عضلات کو پھیلا دیں اور نیچے والے عضلات کو مضبوط کر لیں اور نچلی سطح کے عضلات حرکت کرنا شروع ہو جائیں۔ عضلات کو مضبوط کرنے کے لیے اُن کا روزانہ استعمال ضروری ہے، اور اُنھیں لچکدار بنانے کے لیے باقاعدگی سے پھیلانا چاہیے۔

بدقسمتی سے ہر جگہ سفر کا جدید انقلاب یہ کہ ہر جگہ پیدل چلنے کی بجائے کار پر سفر کیا جاتا ہے اور مختلف جوڑے کئی گھنٹوں تک ڈیسک پر بیٹھے رہتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ بہت سے لوگ اپنے عضلات کو توجہ نہیں دیتے۔ جن کو مضبوط کرنے

کے لیے اُن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب عضلات کا زیادہ استعمال نہیں کیا جاتا تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور لچک کو کھو بیٹھتے ہیں۔ حرکت کو مزید مشکل بناتے ہوئے اگر آپ کو کوئی دائمی بیمار ہو۔ جس نے چند ہی دنوں میں آپ کو بستر پر ڈال دیا ہو۔ آپ جان لیں گے کہ آپ کس قدر کمزور ہوں گئے ہیں جب آپ پہلی مرتبہ اُٹھیں گے اور اس کے متعلق دوبارہ حرکت کرنا شروع کریں گے۔

لمبے استعمال کی کمی، اہم بیماریوں کی پیروی، یا سنجیدہ، زخم، اور جسمانی کمزوری کے درمیان Pilates متعارف ہوا۔ چاہے وہ ایک بچے میں مبتلا ہو۔ بلاشبہ Pilates آبادکاری کا ایک عظیم پیروکار تھا اور اُس کی نظر میں یہ تھا کہ غیر ضروری عضلات کے ضیاع کو جتنی جلدی ممکن ہو سکے بچایا جائے۔

اگر آپ ایک اہم بیماری سے چھٹکارہ چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ہمیشہ مشورہ کرنا پڑے گا اور آبادکاری کے پروگرام پر Pilates کے استاد سے نصیحت آموز سبق حاصل کرنا ہوگا۔

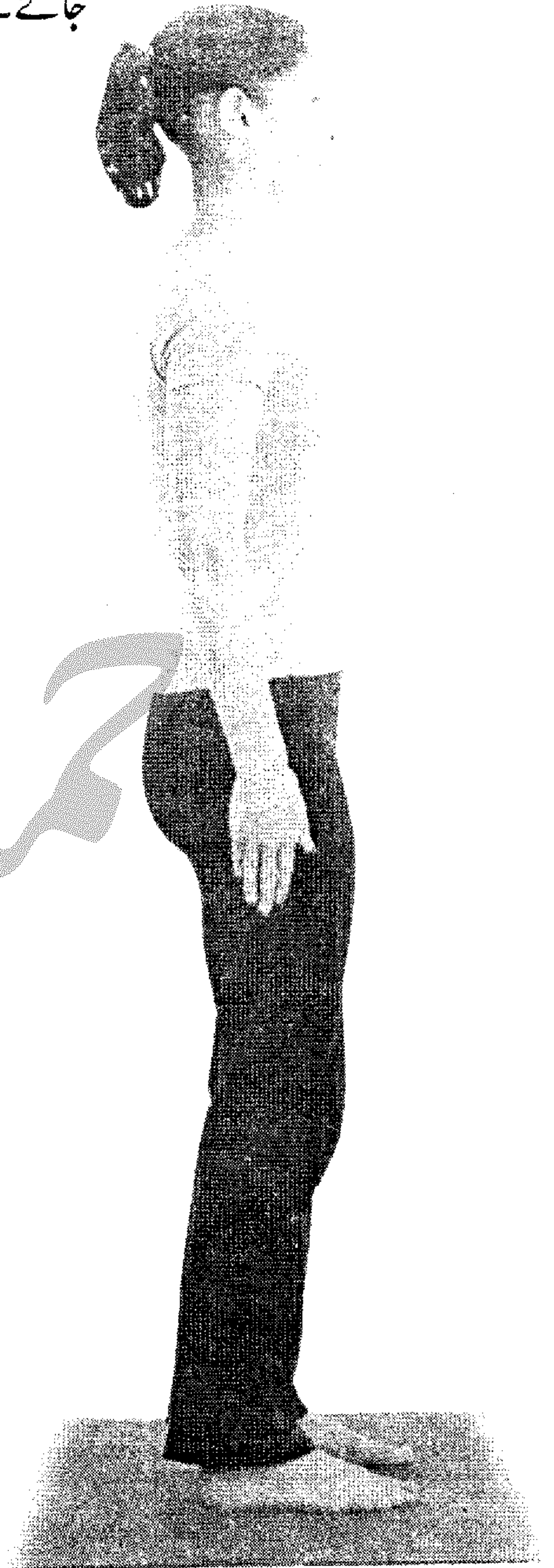
عضلات زیادہ مضبوط اور مؤثر اُس وقت ہوتے ہیں جب وہ اچھی حالت میں بروئے کار لائے جائیں اور پُرسکون حالت میں بھی ہوں۔ اگر عضلات سے زیادہ کام لیا گیا ہو یا پھر مکمل طور پر سکون رکھا گیا ہو ایسی حالت میں کوئی بھی تیزی کی حرکت زخم کی راہنمائی کرے گی اور زیادہ کام کی صورت میں عضلات میں کھچاؤ پیدا ہو جائے گا اور زیادہ کام کی صورت میں عضلات کی حرکت ہیجان کا پیش خیمہ بنتی ہے۔ ایک ہفتہ مسلسل پرسکون رہنے والے عضلات عدم استحکام کا پیش خیمہ بنتے ہیں اور کم عمل کے نتائج کی عکاسی کرتے ہیں۔

Pilates ورزش کا مقصد عضلات کو مضبوط بنانا ہے تاکہ اُن میں لچک قائم رہے اور پُرسکون حالت میں تمام حرکات کرنے کے قابل رہے۔

زیادہ اہم عضلات کا مقصد Pilates کی تکنیک کے ذریعے حلقہ نطاق کی شکل کو مؤثر بنانا ہوتا ہے ابتدائی گہری پیٹ سے متعلقہ انداز نشست اور کئی حصوں میں کام عضلات کو جوف کے عقیدے کے ذریعے سے مدد دی جاتی ہے۔ اگر آپ کے پیٹ کے عضلات کمزور ہیں تو پھر آپ کو ان کو متحد کرنے کی ضرورت ہے یا پھر آپ دوسرا تلاش کر سکتے ہیں۔ مضبوط عضلات کا ایک گروپ اس کام پر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ یہ ایک بہت اہم کوشش ہے۔ مثال کے طور پر جوف کے نچلے عضلات کی بجائے جوڑوں کو مشغول رکھنا۔ خاص طور پر اُس وقت جب آپ سمت جانے کی قابلیت کو محسوس کرتے ہیں یا پھر سر کے ذریعے سے جسم کو اُوپر اُٹھانے کی کوشش کرتے ہیں اور کندھے کے عضلات پیچھے کی جانب آتے ہیں۔ جب پیٹ کے عضلات مضبوط ہو گئے۔ تو اُس وقت تمام حرکات آسان اور مزید تغیر پذیر ہو جائے گی اور پھر آپ کہیں بھی عضلات کے گروپ پر کام کرتے ہوئے توجہ مرکوز کر سکتے ہیں اور اعتماد حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کے درمیانی حصے کو مدد دیتا ہے۔

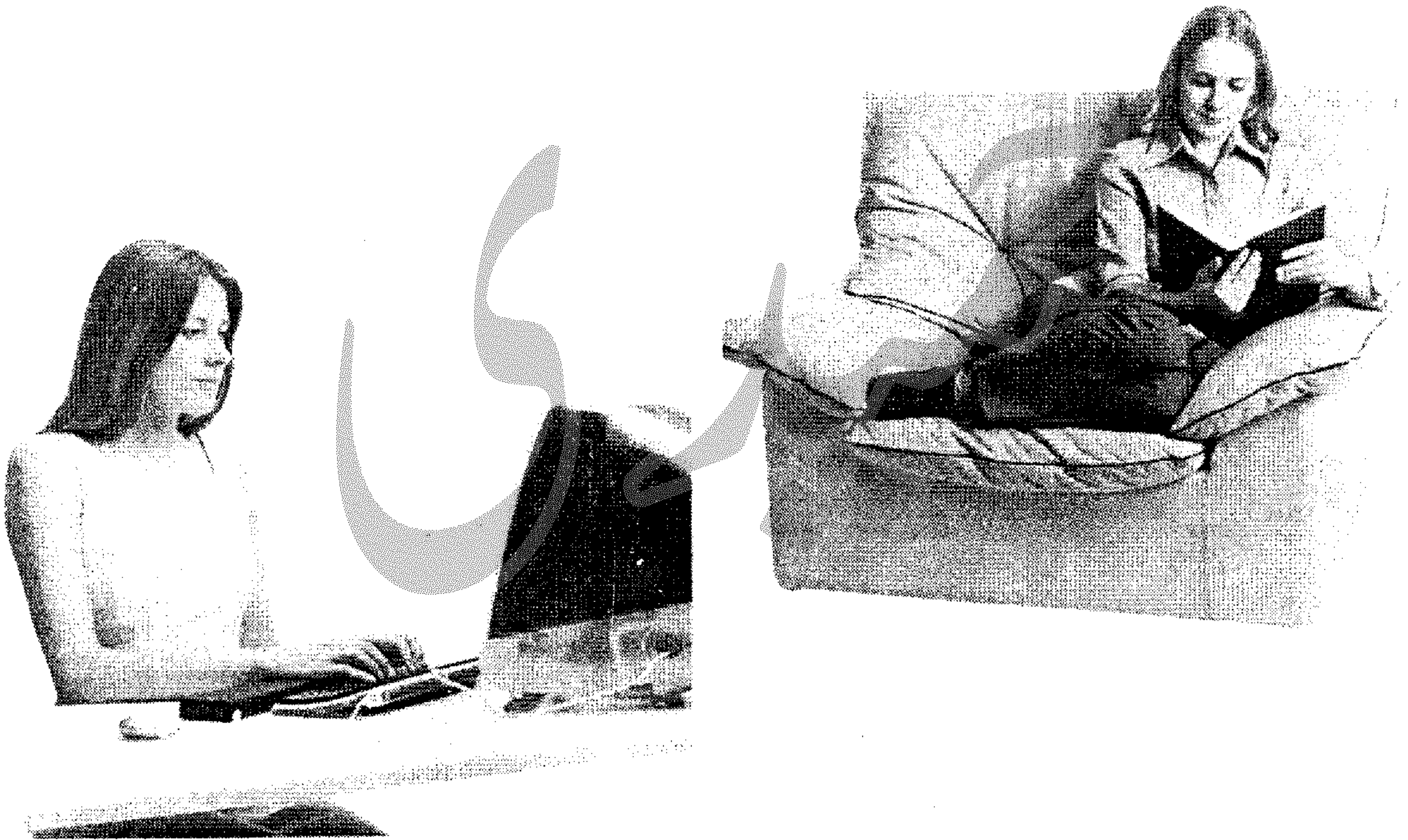
اندازِ نشست

''اچھی اندازِ نشست کامیابی کی تصدیق صرف اُسی صورت میں کر سکتی ہے جب مکمل جسمانی نظام اپنے قابو میں آ جائے۔''



ایک اچھی اندازِ نشست کو حاصل کرنے اور اُسے قائم رکھنے کے لیے کہنے کو بہت کچھ ہے۔ ایک خالص جمالیاتی لیول پر اچھی اندازِ نشست کے ساتھ لوگ زیادہ لمبے اور شاندار نظر آتے ہیں۔ اُن کی نسبت جو کرسی کے بالکل ساتھ چمٹے ہوتے ہیں۔ دیکھتے ہوئے اگرچہ وہ زندگی سے اُکتائے ہوئے ہوں۔ یا بغیر خیال کیے سخت کوشش کر رہے ہوں۔ اچھی اندازِ نشست خود بخود آپ کو پر اعتماد بنا دے گی اور آپ دنیا کے سامنے اعتماد کے ساتھ چمکیں گے۔ جسمانی سطح پر اپنے جسم سے بہت سی چیزوں کو توقع رکھتے ہیں۔ ارتقاء کا نظریہ ہمیں مثبت حالت اور بڑھتی ہوئی کشش کی راہنمائی کرتا ہے اور اگر ہم اپنی اندازِ نشست کا خیال نہیں کرتے تو کوشش ہم کو گرانا شروع کر دے گی اور مزید یہ کہ ہم اکثر اوقات اپنا وقت ڈیسک پر بیٹھے ہوئے یا گاڑی چلاتے ہوئے گزارتے ہیں۔ ہم کانوں اور کندھوں کے درمیان فون کو لگاتے ہیں اور زیادہ کام باتوں پر کر لیتے ہیں۔ ہم جسم کے ایک جانب بھاری بستے اُٹھاتے ہیں اور بریف کیس بھی اُٹھاتے ہیں۔ ہم حقیقی طور پر دُکھ کے طلبگار ہیں۔ اس لیے بڑی اندازِ نشست بیماری کی کسی بھی تعداد کو تقسیم کر سکتی ہے۔ شاید ان میں سے اہم کمر کا درد بھی ہے۔ اگر آپ اپنی نشست پر سے عضلات پر غیر ضروری اصلاح حول کو نہیں رکھتے۔ تو پھر آپ غور و فکر سے

ان نکات کو دور کر لیں گے۔ لیکن آپ نے ہمیشہ سانس کی کمی اور خراب انداز نشست کے درمیان تعلق قائم کیا ہے۔ صحیح انداز نشست کا اختیار اپنے اندرونی اجسام کو بہترین سطح پر کام کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کا سانس اثر آفرین ہوگا۔ اگر آپ کے پھیپھڑوں کی قوت مدافعت ایک حد کے اندر ہے اور آپ ہاضمے کے مسائل میں بھی کم پڑیں گے۔ اگر آپ کے معدے اور آنتوں میں سکیڑ پن نہیں ہے اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کی انداز نشست مکمل ہونے کی نسبت کم ہے تو ایک مکمل لمبائی والے شیشے کے سامنے کھڑے ہوں اور اپنے آپ پر ایک اچھی نظر الیں۔ مگر آپ کے کندھے ایک سطح پر ہونے چاہئیں اور آپ کے کندھوں اور کانوں کے درمیان برابر فاصلہ ہونا چاہیے۔ اس سے ظاہر ہوگا کہ آپ اپنے جسم کو غیر متوازن حالت میں نہیں دھکیلتے ہیں اور نہ ہی سر کو دائیں بائیں جانب جھکا رہے ہیں اس لیے آپ کے کولہے ایک سطح پر ہونے چاہئیں۔ اور آپ کے کولہوں کے ساتھ آپ کے گھٹنے بھی۔ اگر آپ کا وزن ابھی تک منقسم نہیں ہو رہا ہے۔ تو آپ کے جس میں عضلات کے درمیان ایک جوڑ ہوگا۔ جس پر لوجھ نہ پانا ہوگا چاہیے وہ ہلکا سا بھی ہے۔ آپ شیشے کے ایک طرف کھڑے ہوں۔ آپ کا سر آپ کے جسم کے درمیان ہونا چاہیے آپ کی ریڑھ کی ہڈی سیدھ میں مگر آرام دہ حالت میں ہو۔



عام نشست کے مسائل نچلی کمر میں ایک واضح اضافہ کرتے ہیں جو کہ پیٹ کو آگے بڑھاتا ہے۔ سامنے سے گردن کو کم کرتا ہے اور چھاتی اور پیٹ کو سکیڑتا ہے۔

ایماندار بنئے!

اگر آپ شیشے میں اپنا معائنہ کرتے ہیں اور آپ خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔ پھر آپ سکون محسوس کریں اگر آپ کی نشست مکمل نہیں ہے تو پھر آپ کو اپنے اُوپر کچھ کام کرنے کی ضرورت ہے اگر آپ کچھ چھپا رہے ہیں تو آپ کی پہلی جبلت شاید آپ کے معدے کو کھینچے گی۔ جو کہ قدرتی طور پر آپ کی پشت میں چڑھاؤ کو بنا دے گا۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی سیدھی اور آپ کا سر اور آپ کے کندھے کانوں کے ساتھ سیدھے ہونے چاہئیں۔ دوسرے الفاظ میں آپ ہر چیز کو ایک سیدھ میں کھینچیں گے۔ جب آپ مکمل طور پر پُرسکون ہوں۔ تو آپ معدے کو ایسا کرنے کی اجازت دے دیں اور پھر ہر چیز آپ کی پیروی کرے گی۔ جب آپ Pilates ورزش کے ذریعے سے پیٹ کی طاقت کو مضبوط کریں گے تو آپ کا معدہ ایک کوشش میں بند ہو جائے گا اور حتیٰ کہ آپ آرام دہ حالت میں ہوں تو آپ اچھی نشست کے پابند رہیں گے۔

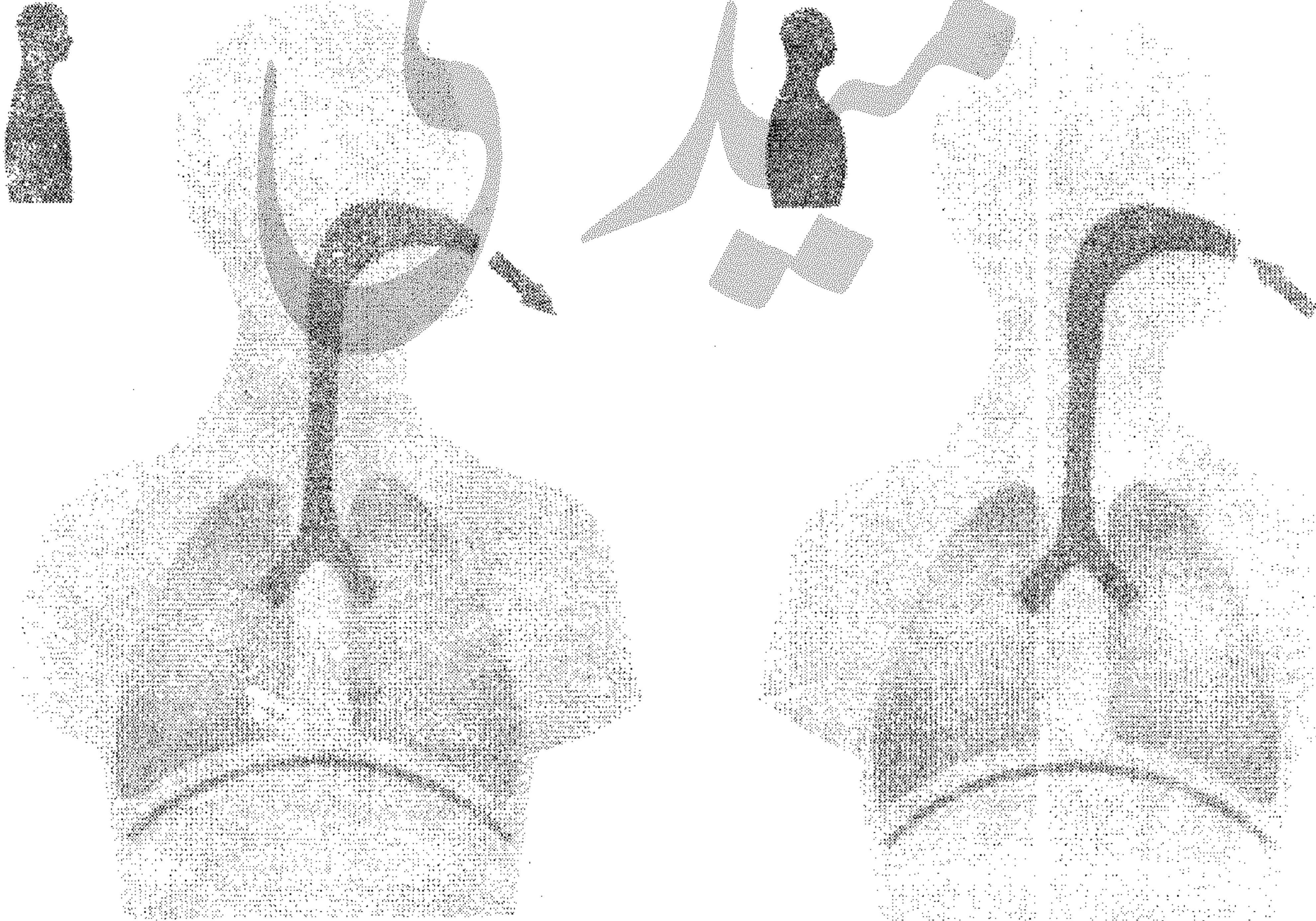
سانس لینے کا عمل

ہم پہلے دیکھ چکے ہیں کہ مثبت اور مؤثر سانس لینے کا عمل Pilates ورزش کی پریکٹس کے لیے ضروری ہے۔اس لیے کچھ وقت کے لیے سانس کی تکنیک کو سیکھیں۔سانس لینے کے عمل کے دوران آپ کی پسلی پیچھے سے اور مختلف اطراف سے باہر کی جانب حرکت کرے گی۔پسلی کی حرکت ہاتھ میں پکڑی ہوئی بالٹی کی مانند ہے۔جب آپ سانس لیتے ہیں۔ پسلیاں حرکت کرتی ہیں اور باہر آجاتی ہیں اور اِس عمل میں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسا کہ بالٹی کو اُٹھایا ہوا ہو اور جب آپ سانس نکالتے ہیں تو پسلیاں درمیان میں آجاتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ نیچے کی جانب آتی ہیں اور اِس عمل میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے بالٹی کو ہاتھ سے نیچے رکھ دیا ہے۔اپنے ہاتھوں کے استعمال کی مدد سے وقتاً فوقتاً ورزش کرتے رہیں۔

بائیں جانب:۔

اگر آپ درستگی سے سانس لے رہے ہیں تو چھاتی اور پیٹ اور سینے کے درمیان جھلی پھیلنی چاہیے جب آپ سانس کو اندر لے جاتے ہیں تو آپ کے پھیپھڑے بھر جاتے ہیں اور جب آپ سانس کو باہر نکالتے ہیں۔اُس وقت یہ سکڑ جاتے ہیں۔





:(Step No:1)

ایک گرم مگر آرام دہ جگہ کا انتخاب کریں۔ اور نیچے بیٹھ جائیں آپ وہاں تھوڑی دیر کے لیے بیٹھیں گے۔ آپ وہاں بیٹھنے کے لیے ایک تکیہ لے جاسکتے ہیں۔

:(Step No:2)

اپنے بازوؤں کو آرام دہ حالت میں رکھتے ہوئے اُوپر کی جانب بیٹھیں۔ اور اپنی ٹانگوں کو کراس کی صورت میں رکھیں ایک ہاتھ اپنی چھاتی پر رکھیں۔ جبکہ دوسرا ہاتھ معدے پر رکھیں۔

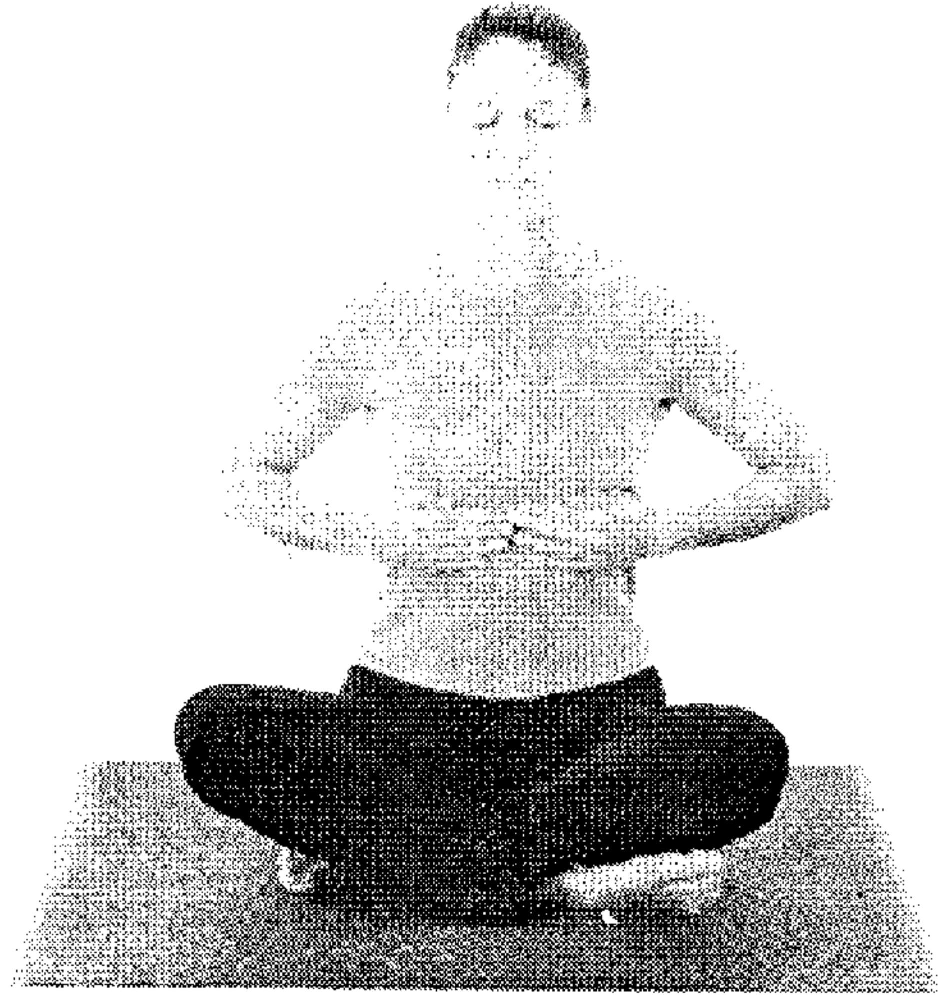


:(Step No:3)

اپنی آنکھوں کو بند کرتے ہوئے سانس لیں اور باہر نکالیں۔ جیسا کہ آپ عام حالت میں ہیں۔ اپنے ہاتھوں کو نرمی سے جسم میں دھکیلیں اور اپنے جسم کی حرکت کو محسوس کریں جیسا کہ آپ سانس لے رہے ہوں۔ آپ کو اپنی چھاتی قدرے اُٹھتی ہوتی محسوس ہوگی اور آپ کا معدہ اندر اور باہر کی طرف حرکت کرے گا۔ یا ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ آپ اُس وقت کچھ بھی محسوس نہ کریں۔

:(Step No:4)

آپ اپنے ہاتھ کی حالت کو تبدیل کریں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں اور انگوٹھوں کو بند کریں۔ بالکل اِس طرح جیسے آپ ایک ہلکی سی حرکت کرنے جا رہے ہوں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو پسلیوں کے قریب رکھیں۔ انگلیوں کو نرمی سے درمیان میں پھیلائیں۔ اپنے کندھوں کو آرام دہ حالت میں لائیں اور کندھوں کو پشت پر نیچے کی جانب آہستگی سے آنے دیں۔



:(Step No:5)

اِس بات کا یقین کر لیں کہ جس میں کوئی بھی مسئلہ نہیں ہے ناک کے ذریعے سے سانس لیں اور نرمی سے جبڑے کو کھولتے ہوئے آہ کی صورت میں سانس کو خارج کریں اور یاد رکھیں کہ ہر عمل میں H کی آواز باہر آنی چاہیے۔ دماغی طور پر چار مرتبہ سانس کو اندر لے جانے کی کوشش کریں اور چار مرتبہ ہی سانس کو باہر لائیں اور کندھوں کو پرسکون رکھیں۔



:(Step No:6)

آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اِس بات کو سمجھیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کو اپنی پسلیوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے اور کندھوں کو آرام دہ حالت میں لاتے ہوئے ایک نرم ترتیب سے سانس کے عمل کو دہرانے کے لیے بیٹھنا چاہیے۔

:(Step No:7)

اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے پسلیوں کو نرمی سے دبائیں اس وقت آپ کا ذہن اور جسم اُس حصے سے باخبر ہو اور اس دوران آپ کی پسلی پھیلتی ہوئی محسوس ہو۔ جب آپ سانس باہر نکالیں تو پسلیاں درمیان میں بند ہوتی ہوئی محسوس ہوں۔ نو سے زیادہ مرتبہ اِس عمل کو دہرائیں اور ایک مناسب بہاؤ کے فرق کو محسوس کریں اور ہاتھ میں پکڑی ہوئی بالٹی کو اُوپر نیچے اور آگے پیچھے حرکت کو تصوراتی طور پر محسوس کریں۔

عضلات کا مقام اور تعارفی عمل

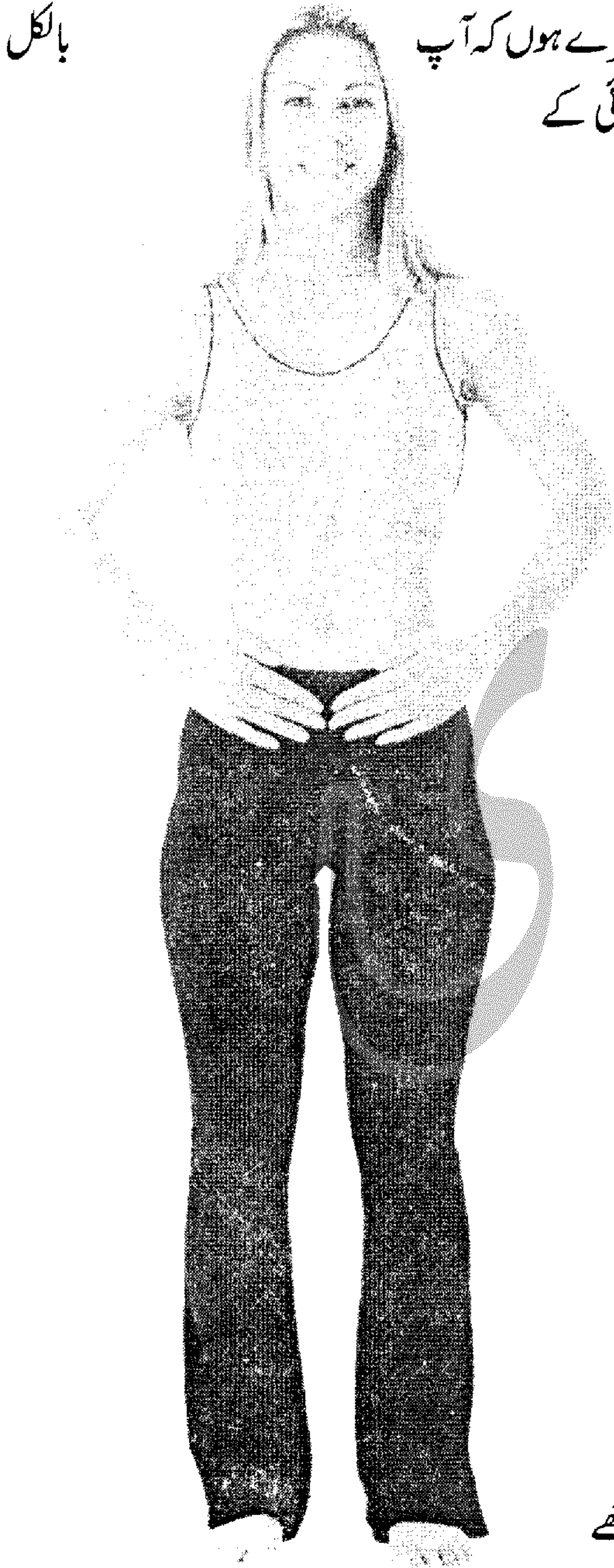
بنیادی حالت:۔



Pilates ورزش ایک تعارفی سرگرمی ہے اور اِس کا مطلب یہ ہے کہ یہ سرگرمی ہر روز ورزش کی ہر حرکت میں موجود ہے۔ اگرچہ آپ بہت ہی ابتدائی سطح پر کام کر رہے ہیں۔ جسم کا ہر حصہ نیچے کی خواہش میں اکٹھا کام کر رہا ہوتا ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں کہ پہلی برتری Pilates کے ساتھ درمیانی اعضاء اور بنیادی نقاط کو مضبوط استحکام دینا ہوتا ہے۔ جس کو Pilates متحرک رکھنے کی طرف اشارہ کرتا یا ترجیح دیتا ہے۔ یا وہ طاقتور جو جیسے جسم کی حرکات میں نشستی مرحلے کو مکمل طور پر روکتا ہے۔ آپ جسم کے درمیانی حصے سے تعلق کو قائم رکھنے کے لیے آگے کی جانب ضرور بڑھیں اور آپ اِس عمل کو اُس وقت تک کرتے رہیں گے جب تک آپ کے لیے مکمل طور پر آسانی پیدا نہیں ہو جاتی اور آپ اُس حصے پر اپنی توجہ کو بغیر کوشش کے مرکوز نہیں کر سکیں گے۔ جس حصے پر آپ کام کر رہے ہیں اِس سے درمیانی حصہ کس قدر اہم ہے اور اسے کہیں اور تلاش کرتے ہیں۔ یہ وہ حصہ ہوتا ہے جو جسم کے درمیانی تصوراتی لائن کے ساتھ ہوتا ہے اور یہ حصہ پردہ شکم سے نیچے اور عانے کے اُوپر ہوتا ہے۔ اِس حصے میں تین عضلات پائے جاتے ہیں جو درمیانی حصے کو مضبوط رکھتے ہیں یہ وہ عضلات ہیں جو کمر میں ریڑھ کی نچلی ہڈی کو مستحکم رکھتے ہیں اور

ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ اُن کا تعلق گہرا ہوتا ہے۔ چوڑا پیٹ جو ریڑھ کی ہڈی کے سامنے ہوتا ہے اور اس کا صلبی حصہ کئی حصوں میں منقسم پیچھے کی جانب ہوتا ہے دونوں حصے ایک لائن میں ہوتے ہیں اور اِس کی بنیاد میں عانے کے عضلات ہوتے ہیں۔

چوڑا پیٹ چار اہم عضلات میں سے ایک ہے۔ جو کہ پیٹ کی دیوار کو بناتا ہے اور یہ حصہ اُن چاروں میں سے گہرا ہوتا ہے۔ اِس عضو کی حالت کا جائزہ لینے کے لیے اِس طریقے سے کھڑے ہوں کہ آپ بالکل سیدھے مگر پرسکون ہوں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو لیں۔ مگر اپنی کلائی کے اِردگرد دونوں انگوٹھوں کو کرلیں اور دونوں اطراف سے دبائیں اور آپ کی انگلیاں ناف کے اِردگرد ہوں۔ جب آپ کے ہاتھ مکمل طور پر جم جائیں تو پھر کھانسیں اور جب آپ کھانسیں گے تو آپ اپنی انگلیوں کے نچلے عضو کو اُچھلتے ہوئے محسوس کریں گے۔ آپ سانس کو دوبارہ لیں اور پھر اس کو باہر نکالیں۔ آپ پھر عضو میں اُچھلاؤ محسوس کریں گے۔ یہ پیٹ کا مریض ہے۔ جو ٹی۔ وی۔ اے کہلاتا ہے اور چونکہ یہ بنیادی استحکام میں ایک وسیع جزو ہے اور یہ سیکھنا ضروری ہے کہ اِس کو ایسے مناسب انداز میں مشغول کیا جائے۔



پیٹ کے عریض کا عمل:۔

جیسا کہ ہر چیز کا ایک صحیح طریقہ ہوتا ہے اور ٹی۔ وی۔ اے کی حرکت کا ایک طریقہ غلط بھی ہے۔ آیئے غلط طریقے کا جائزہ لیتے ہیں جیسے اپنے پیٹ میں سادہ طریقے سے جوش سے کیا جاتا ہے کہ وہ عام طور پر آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو چھبتا ہے۔ ٹی۔ وی۔ اے کے ساتھ سکڑاؤ کے لیے آپ کا کیا کرنا چاہتے ہیں؟

دوسری صورتحال میں تمام وقت آسانی سے رکھ سکتے ہیں۔ جبکہ آپ ساکت کھڑے ہوں۔ چل رہے ہوں یا ورزش کر رہے ہوں یا بیٹھے

ہوں یا ڈیسک پر کام کر رہے ہوں یا بازو والی کرسی پر آرام کر رہے ہوں

اِن تمام وجوہات کو سمجھنے کے لیے آپ کو عضلات کی دو اقسام کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔

متحرک عضلات ۔ مستحکم عضلات

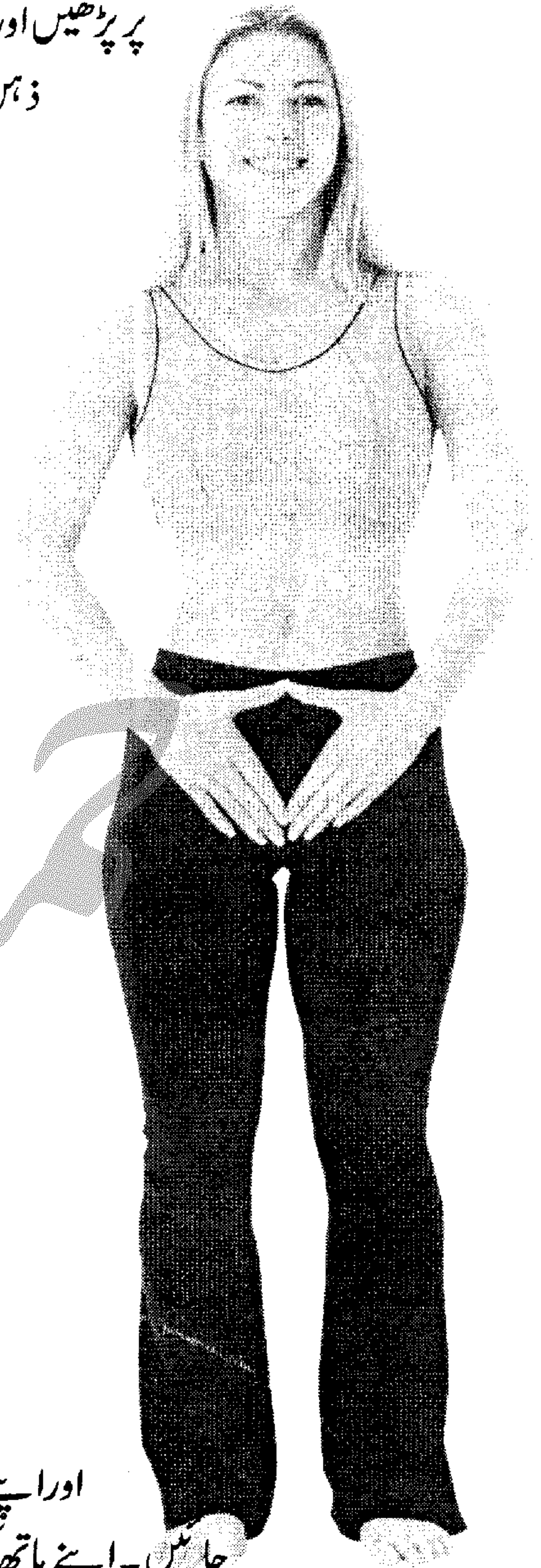
وہ عضلات جو حرکت کرتے ہیں۔ ٹھوکر لگانے کے طور پر بڑی حرکات کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ مستحکم عضلات کے ساتھ موازنہ کرتے ہوئے یہ عضلات لمبے، سخت اور چکور ہوتے ہیں۔ یہ عضلات بہت جلد تھک جاتے ہیں۔ لیکن تھوڑے ہی وقت پر بہت سا کام کر لیتے ہیں۔

وہ عضلات جو مستحکم ہوتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے قریب ہوتے ہیں۔ وہ متحرک عضلات کی نسبت چھوٹے ہوتے ہیں۔ جو لمبے عرصے تک کام کرتے ہیں اور مقوی ہوتے ہیں۔ اور ان میں برداشت ہوتی ہے اور وہ زیادہ سے زیادہ 20 سے 30 فیصد تک سکڑاؤ پر بھی کام کر لیتے ہیں۔ ٹی۔ وی۔ اے۔ ایک مستحکم عضو ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کام کے دوران اِس کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔



ٹی۔وی۔اے۔کا کام

آپ کیسے پہچان کر پائیں گے کہ آپ ٹی۔وی۔اے کی درست سطح پر کام کر رہے ہیں۔اِس لیے اِس مشق کو مکمل طور پر پڑھیں اور پھر اس کو کرنے کی کوشش کریں۔اس لیے سب سے پہلے کھڑے ہو جائیں اور ذہن میں ایک بہتر نشست کو رکھیں۔لمبائی کے رخ کھڑے ہوں اور آپ کے گھٹنے بالکل سیدھے ہوں۔لیکن آپس میں ملے ہوئے نہ ہوں۔آپ کی ریڑھ کی ہڈی کا رُخ زمین کی جانب ہو اور آپ کے کندھے پرسکون حالت میں ہوں۔اگر آپ کے کندھوں کی پٹی آپ کے عانے کی جانب ہو۔تو اپنے سر کو اُوپر کی جانب رکھیں۔تا کہ آپ کے کان منتہائے پرواز کی جانب ہوں اور آپ کی آنکھیں دور اُفق کی جانب مرکوز ہوں۔



اس حالت میں آپ کھچاؤ محسوس کریں گے۔اپنے سر کو ٹخنوں کی جانب جھکائیں۔اَب اپنے ملاپ کو پرسکون حالت میں اس حدتک جانے دیں جتنا وہ جا سکتا ہے اور اِس حالت کو صفر تسلیم کریں۔آپ پہلے والی حالت پر واپس آئیں۔اب ہر چیز کو اتنا کھینچیں کہ آپ کا پورا جسم سرایت کرتا ہوا محسوس ہو اور آپ کا معدہ ریڑھ کی ہڈی کی جانب کھچے اور اپنے کندھوں کو اُس وقت تک اُونچا کریں جب تک وہ آپ کے کانوں کو چھو نہیں لیتے۔اب آپ کو فریکن سٹائن کے بنائے ہوئے بھوت سے مشابہت ہونی چاہیے۔آپ اِس حالت کو 100 فیصد کا درجہ دے سکتے ہیں۔

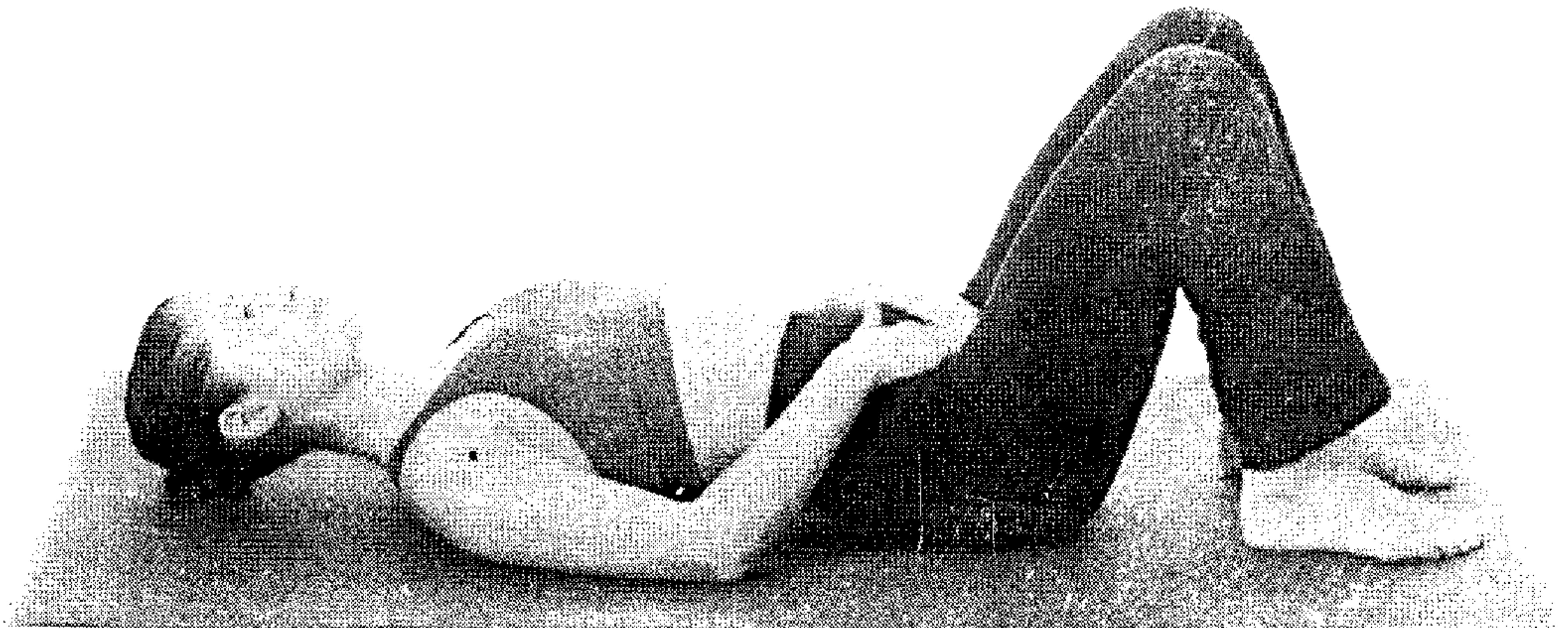
اَب دوبارہ پہلی حالت پر 30 فیصد کے زاویے پر واپس آئیں۔لمبائی کے رُخ کھڑے ہوں۔لیکن پُرسکون حالت میں۔اپنے دائیں ہاتھ کو اور انگوٹھے کو ناف کی نچلی سطح پر رکھیں اور اپنی انگلیوں کو باہر نکال لیں اور اپنے ہاتھ کو اُس وقت تک رکھیں جب تک آپ کی انگلیاں پیڑو کی ہڈی کی جانب نہ آجائیں۔اپنے ہاتھ کو معدے پر رکھیں اب تھوڑا سا مزید اضافہ کریں۔تو آپ 30 فیصد تک پہنچ جائیں گے۔آپ کو کھچاؤ کی بجائے تسکین محسوس کرنی چاہیے۔اب آپ جب کبھی بھی کریں اِس حالت میں آپ روزانہ تمام دن تک بھی رہ سکتے ہیں۔

حوضی عضلات کا آپس میں جڑاؤ:۔

حوضی عضلات ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم بنانے کے لیے ایسے عوامل میں جوٹی۔ وی۔ اے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں ایک ساتھ سکڑاؤ حوضی عضلات کو برقرار رکھنے کے لیے کافی ہے۔ البتہ شرین کو گرفت میں لینے کی کوشش مت کریں۔ کیونکہ اس سے آپ نفسیائی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ پیچھے کی طرف لیٹ جائیے اور اپنے ہاتھ کو پیٹ کی نچلی سطح پر رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں اور حوضی عضلات کو نیچے کی جانب رکھیں اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ تو پھر آپ ٹی۔ وی۔ اے۔ ضرور محسوس کریں گے۔

تعدیلی حوض:۔

حوض جسم کی بنیادی چیزوں کو مدد دیتا ہے۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اس پر آرام کرتی ہے اور آپ کی ٹانگیں اِس پر حرکت کرتی ہیں۔ اس لیے عانے کی مناسب ترین حرکت ایک بہترین ممکنہ نشست کی حالت کے لیے منظّم ہونی چاہیے۔ اِسی حالت کو تعدیلی بیان کہا جاتا ہے۔ مکمل حالت کی شناخت میں مدد کے لیے اپنے گھٹنوں کے ساتھ **45** ڈگری کے زاویے پر نیچے کی جانب جھک جائیں۔ آپ فرش کو ہموار محسوس کریں گے اور آپ کا جسم پرسکون ہوگا۔ اپنے ہاتھوں کو معدے پر تکونی حالت میں رکھیں اور ناف کے مقام پر آپ کے انگوٹھے تکونی شکل بنائیں جب کہ آپ کی اُنگلیاں پیڑو کی ہڈی کی جانب باہر کو نکلی ہوئی ہوں۔ جب عانہ مناسب طور پر منظّم ہو۔ آپ کی ہتھیلیاں ہموار ہونی چاہئیں۔ آپ کے علاوہ کے نچلے حصے پر اور آپ کے کولہوں کی ہڈیاں دونوں ہاتھوں کے ساتھ ساتھ مناسب حالت میں ہوں۔ اگر آپ کی انگلیاں آپ کے انگوٹھوں کی نسبت زیادہ اُٹھیں۔ تو آپ کے حوض کا جھکاؤ پچھلی جانب ہو اور اگر آپ کے انگوٹھے اُونچے ہوں۔ تو اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا عانہ آگے کے جھکاؤ کی جانب ہوگا۔ جب آپ کا حوض تعدیلی حالت میں آ جائے۔ تو آپ کے ہاتھ خود بخود صحیح حالت پر آ جائیں گے۔ اُس وقت آپ کی ریڑھ کی ہڈی نہ تو فرش کے ساتھ ہموار ہوگی اور نہ ہی منتہائے پرواز سے اعلیٰ ہو گی۔

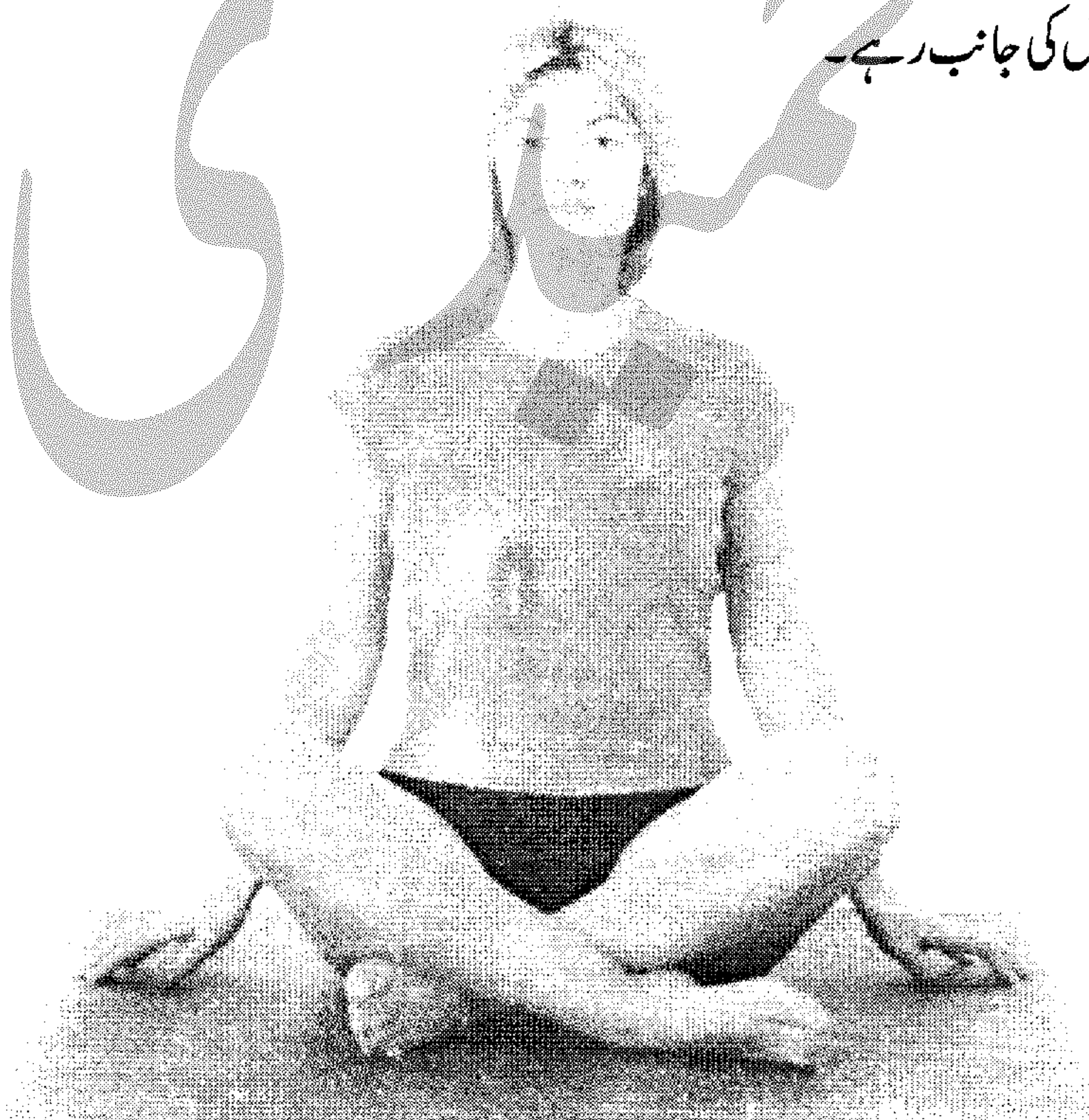


پیٹ کا کھوکھلا پن

کھوکھلا پیٹ صرف اُس حالت میں کھوکھلا ہوسکتا ہے جب گہرے پیٹ کے عضلات کی نشست سکڑ جائے اور سانس لینے کا عمل درست ثابت ہونے لگ جائے۔ جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں کہ آہستگی سے سانس لینا اور سانس باہر نکالنا ضروری ہے۔ اِس لیے مجبوراً سانس لینے کی کوشش نہ کریں۔ جب آپ سانس لیتے ہیں تو پیچھے سے اور مختلف اطراف سے پسلی کی حرکت ہونی چاہیے۔ جب آپ سانس کو باہر نکالتے ہیں تو ریڑھ کی ہڈی کی جانب ناف اندر اور باہر کو نکلتی ہے۔ اُس وقت آپ کو کولہوں کی جانب اندر اور باہر کی حالت کا اندازہ واضح طریقے سے ہونا چاہیے۔ اگر آپ زبردستی سانس باہر نکالتے ہیں تو آپ کے عضلات باہر کی جانب ترچھے ہو جائیں گے اور پیٹ بڑھ جائے گا اور ایسا ہونا بالکل نہیں چاہیں گے۔ اس لیے درج ذیل ورزش کی مشق کریں۔

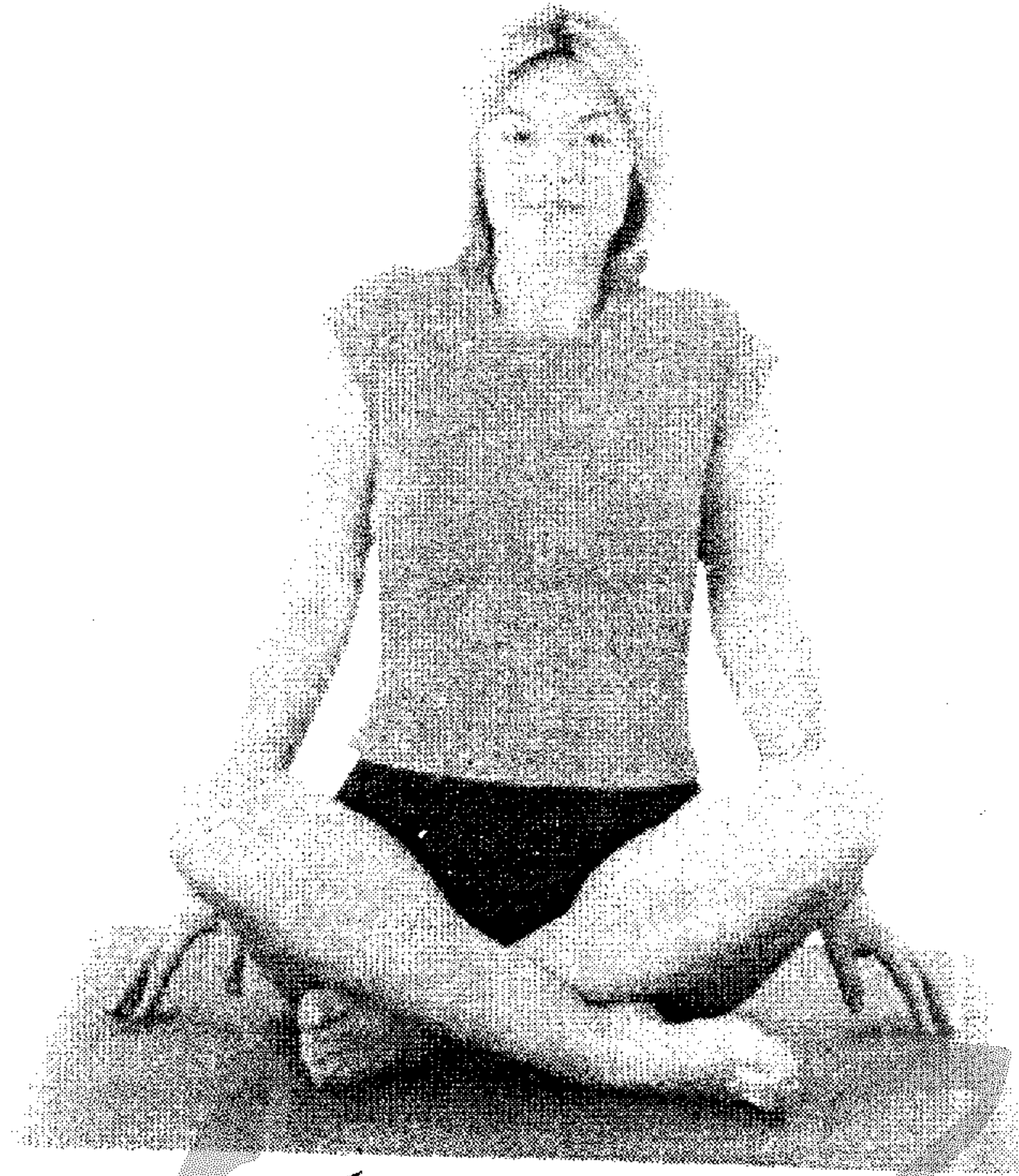
:(Step No:1)

آرام سے کھڑے یا بیٹھے رہیں اور ریڑھ کی ہڈی کو قدرے اُوپر رکھیں۔ اپنے سر کو انتہائی حد تک لمبا کریں اور آپ کی پشت کی ہڈی فرش کی جانب رہے۔



(Step No:2):

اپنے کندھوں کو کانوں کے قریب ملائیں اور پیچھے کی جانب نرمی سے دہرا کریں۔اب اپنے کندھوں کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب لے جائیں۔



(Step No:3):

اپنے کندھوں کو سکون میں۔ایک ہاتھ اپنی پسلی کے ایک جانب رکھیں اور دوسرے ہاتھ کو پسلی کی دوسری جانب رکھیں اور آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کا سامنے کر رہی ہوں آہستگی سے سانس لیں۔تب آپ پسلی کو باہر کی طرف آتے ہوئے محسوس کریں گے۔



(Step No:4):

آہستگی سے سانس باہر نکالیں۔ جبڑوں کو آرام دیں اور آہستگی سے منہ کو کھولتے ہوئے ٹھنڈی آہ بھریں۔ حوضی عضو کو اُوپر کی جانب کریں اور ریڑھ کی ہڈی کو زیادہ سے زیادہ 30 فیصد تک ناف کی جانب لائیں۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے آپ کی پسلیاں درمیان میں آئیں گی اور پسلیوں سے حوضی عضو کی جانب ایک ڈھلان بن جائے گی اگر آپ H کی آواز کے ساتھ سانس کو باہر نکالتے ہیں آپ منہ کو کھولیں گے اور جبڑوں کو چھوڑ دیں گے۔ اور اس بہتی ہوئی ترغیب کو روکنے کی کوشش کریں یا ہونٹوں کو سکیڑ کر سانس کو باہر نکالنے کی کوشش کریں۔



Pilates کی تمام حرکات ایک مکمل نشست میں جسم کے گرد چکر کاٹتی ہیں۔ جبکہ یہ معمولی صف بندی میں ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ریڑھ کی ہڈی کا اُوپر والا حصہ اس عمل کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے۔ جب آپ جسم کے اوپر والے حصے میں لچک کو پیدا کرتے ہیں خاص طور پر اُس وقت گردن میں صف بندی کو قائم رکھنا انتہائی اہم ہوتا ہے۔ کندھوں اور سر کے ساتھ چھاتی اور ٹھوڑی کو اُٹھانا انتہائی زیادہ دشوار ہے اور حتیٰ کہ پیچھے کی جانب سر کا لٹکانا ایسے ہے جیسے چائے کے برتن ڈھکن کو پیچھے کی جانب لٹکایا جاتا ہے اور جو کہ انتہائی خطرناک ہے۔ گردن کی لمبائی کی لچک کی تیاری کے لیے صحیح طور پر ایک مضبوط بنیادی نقطہ یہ ہے کہ اپنے سر کو اُٹھائے بغیر چھاتی کو جھلانا قدرے بہتر ہے۔ اس لیے آپ کو محسوس کرنا چاہیے کہ جیسے کسی نے آپ کے سر کو دونوں ہاتھوں میں لیا ہو اور ایسے اپنے کندھوں سے دُور پھیلا رہا ہو۔ کیا آپ کی گردن اُس حالت میں صف بندی میں قائم رہے گی۔

ٹکٹکی باندھ کا دیکھنا

جب آپ فرش پر گھورنے کے ساتھ ساتھ چل رہے ہو آپ کا سر نیچے کی جانب ہونا چاہیے اور آپ کی نشست آگے کی جانب گری ہوئی ہونی چاہیے لیکن اُوپر دیکھیے۔ اور اُفق کی جانب ٹکٹکی باندھ کر دیکھئے کہ آپ اپنی گردن میں موجود ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ بالکل سیدھے کھڑے ہیں۔ اپنی نظر کو اُفق پر رکھیں۔ جب آپ اس ورزش کی حرکت کو بار بار دہرائیں گے تو یہ حرکات کی صف بندی کے عمل کو برقرار میں مدد کرے گی۔ اگر آپ اُٹھنے بیٹھنے کی ورزش کر رہے ہوں تو آپ کو اپنی نظر منتہائے سحر پر مرکوز کرنی چاہیے۔ آپ کا سر پیچھے کی جانب گرے گا۔ اپنی گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو سکیٹرتے ہوئے اگر آپ کی نظر اُفق کی پیروی کرتی ہے تو یہ گھٹنے کی سطح کے سامنے مرکوز ہوگی جب آپ حرکت کے عروج پر پہنچیں گے تو آپ کا سر اور گردن صف بندی میں ہوگا اور غیر معمولی حال میں ہوگا یہ ورزش کی عضلہ معاون میں بہترین مثال ہے۔ آپ اپنی نظر کو بہتر اور درست ہونے کے ساتھ ساتھ آسان پائیں گے اور یہ حرکت اس قدر مضبوط بنائے گی جتنا آپ کے درمیانی حصہ مضبوط اور مستحکم ہوتا ہے۔ جب آپ کام کریں گے تو آپ کا درمیانی حصہ مضبوط ہوگا۔ جبکہ دوسرے عضلات کے گروپ سیدھی حالت میں قائم مقام رہتے ہیں۔



ذہنی نقشہ اور پٹھوں کا کھچاؤ

جب ہم کسی بھی چیز کو تخلیق کرتے ہیں تو ہم اُس کو پہلے خیالی شکل میں تخلیق کرتے ہیں۔ ایک خیال، ایک تصور ہمیشہ مقدم اظہار ہوتا ہے۔ تصورات انسانی ذہن میں خیالی تصویر یا سوچ کو تخلیق کرنے کے قابل ہوتے ہیں اور تخلیقی نقشے میں آپ اپنے تصورات کو کسی بھی چیز کے واضح اظہار کے لیے استعمال کرتے ہیں پھر آپ اُس تصویر پر اپنی توجہ کو مرکوز کرتے ہیں۔

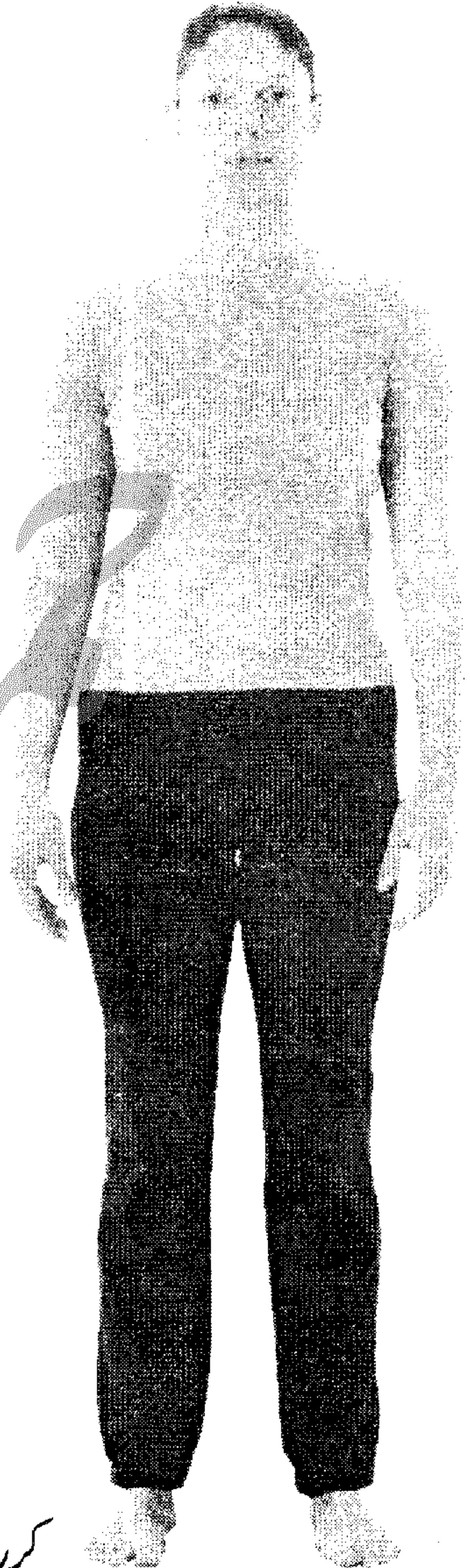
تخلیقی ذہنیت:۔



کسی بھی تصویر کو تخلیق کرنے کا مجاز ذہنی نقشہ آپ کی آنکھوں میں آتا ہے اور پھر آپ اسے جذبات کے اظہار کے مستقل ذریعے کے طور پر اسے پکڑتے ہیں۔ اگر یہ آپ کی آوازیں غیر حقیقی ہوں تو اِس کے متعلق سوچیے۔ کہ اکثر اوقات آپ کسی بھی چیز کو پہچانے بغیر اس کا نقشہ کھینچ لیتے ہیں اور یہ کیا ہے جو آپ کر رہے ہیں۔ فوراً آپ کی نظر آپ کے کمرے میں پڑی ہوئی چیزوں پر پڑتی ہے جو کہ پرانی اور تھکی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ آپ اُن دیواروں پر لگے ہوئے پھولوں سے نفرت کرتے ہیں۔ اور اُن سے محبت کرنے کی بجائے دیواروں پر ہموار پینٹ کرواتے ہیں۔ دو نئے صوفے تین پرانوں کی نسبت زیادہ اچھے لگ رہے ہوتے ہیں اور بکھری ہوئی مختلف چیزوں کی اقسام اور وہ چیزیں جن کو آپ انتہائی عمدگی میں سٹور میں رکھنا چاہتے ہیں اور اُن کو اکٹھا کرنے کی بجائے کونوں میں رکھتے ہیں اور گندے پھولوں کی بجائے گلدان میں نئے پھول لگاتے ہیں۔ جبکہ آپ دیکھیں گے کہ پرانے گھر کے پردے بھلے معلوم نہیں ہو رہے ہیں۔ آپ کے ذہن کے اندر تبدیلی کا ایک صاف تصور تخلیق ہوا۔ جسے آپ نے بنانا پسند کیا۔ اب آپ اِس تصور پر توجہ مرکوز رکھیں گے۔ جب تک آپ تمام نئی چیزوں کو مکمل نہیں کر لیتے۔ اسی طرح کیوں نہ تکنیک اپنے اُوپر استعمال کی جائے۔ اپنے بھلے ماندے چہرے پر نظر ڈالیں۔ آپ کے چہرے سے مایوسی، افسردگی، درد اور اُکتاہٹ کا واضح اظہار ہو رہا ہے۔ آپ ایک بنیادی ذہنی نقشہ بنائیں۔ جو کہ بہتر اور پُر اعتماد ہونے کے

ساتھ ساتھ ملائم اور ہشاش بشاش ہو جو کہ مجبوریوں اور بیماریوں سے آزاد ہو۔ جس میں صحت اور برداشت کی چمک ہو۔ اگر یہ اچھے پہلو ہیں تو بہتر ہے تو پھر جوزف پائیلٹس کے ذریعے سے کام کریں اور اس کو صرف آپ کر سکتے ہیں۔ صرف اپنے ذہن میں ایک تصور لائیں اور اِس بات کو ذہن میں بیٹھالیں کہ آپ Pilates کی تکنیک کے ذریعے اِس پر کام کر رہے ہیں۔ آپ اپنے مقصد کو ذہن میں بٹھائیں۔ لیکن شاید یہ اُس لمحے آپ کے لیے مشکل ہو۔ ورزش کے دوران اپنے اُوپر طریقے کو استعمال کرتے ہوئے دیکھتے رہیں اور صحت مند ہونے کا نقشہ اپنے ذہن میں بٹھالیں اور آپ پہلے کی نسبت قدرے بہتر دکھائی دیں گے۔ ابتداء سے پہلے ایک تصویر لینے کی کوشش کریں۔ پھر بنیادی باقاعدگی کے بعد ایک مزید تصویر لیں۔ پھر آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ نے کس قدر ترقی کی ہے۔ یہ متحرک رہنے کا ایک مفید ذریعہ ہے۔

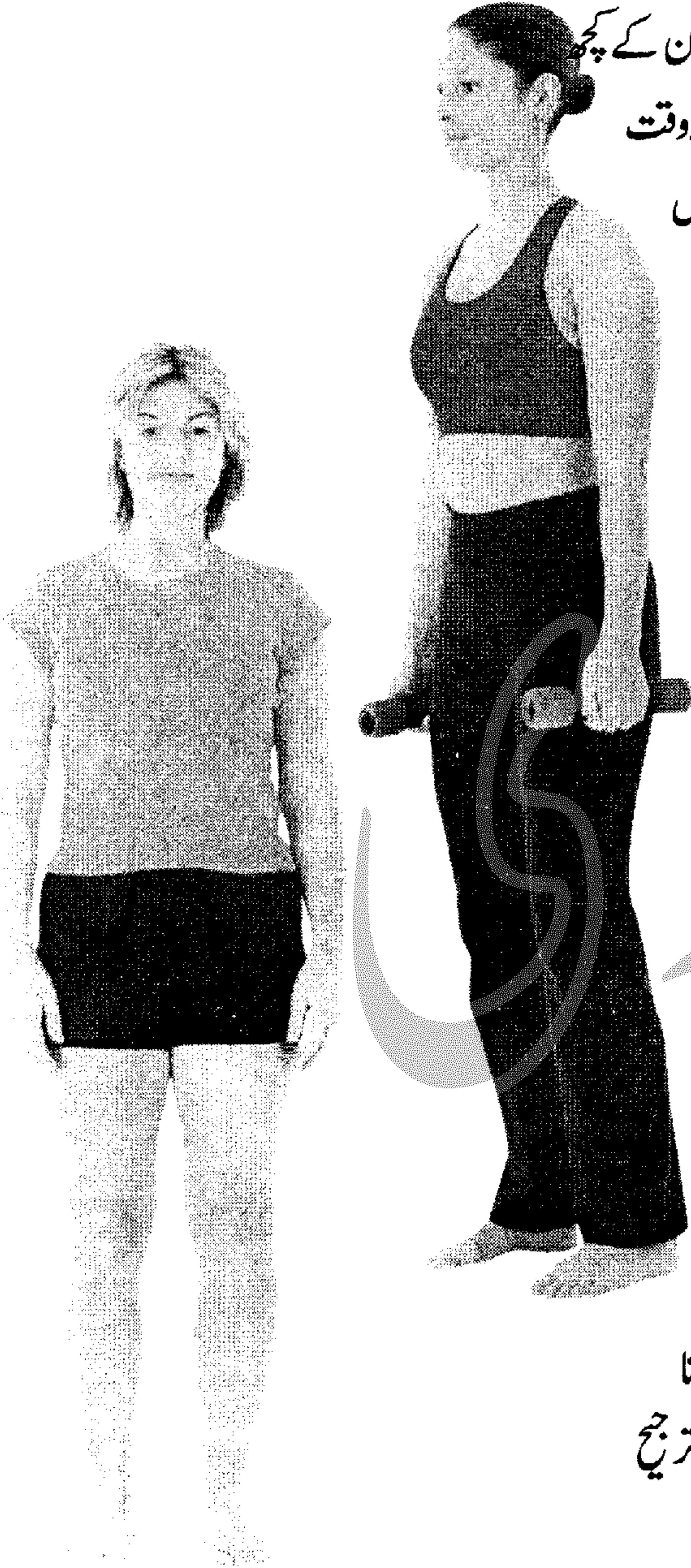
متعلقہ معاملات اور جسمانی شعوری



زندگی کے تمام معاملات کو مزین کرنا بھی ایک آلہ ہے۔ ہم سے بہت سے لوگ ایک خود کار آلہ کے گرد گھومتے ہیں۔ جو اس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ صحیح طور پر عضلات کے ملاپ کو کیسے محسوس کرنا چاہیے۔ اپنی شعوری کو بڑھایئے اور سوچئے کہ کیسے ایک حرکت جسم کے دوسرے حصے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک تکونی شکل میں اپنے معدے کو ہاتھوں پر رکھتے ہوئے فرش پر پرسکون حالت میں لیٹ جایئے۔ آپ کے انگوٹھوں کی شکل ناف کے مقام پر تکونی ہو اور آپ کی انگلیاں پیڑو کی ہڈی کے قریب کھلی ہوئی ہوں۔ اب تصور کریں کہ آپ نے تکونی مقام پر ایک پانی سے بھرا ہوا گلاس رکھا ہے اور کوشش کریں کہ اس کو اپنے اُوپر گرنے نہ دیں۔ اپنی تمام تر توجہ کو ناف کی نچلی سطح پر مرکوز کر دیں۔ اور توجہ کو سادہ ریڑھ کی ہڈی کی جانب رکھیں۔ آپ اپنے ہاتھوں کے نیچے حرکت کو محسوس کریں گے۔ لیکن ہوشیار رہیں کہ کولہوں اور عانے میں کیا ہو رہا ہے؟ جب تک توازن برقرار نہیں ہو جاتا۔ تصوراتی گلاس کا پانی گرتا رہے گا۔ جب آپ اِس ورزش سے اُٹھیں گے، یاد رکھیں کہ جسمانی اور ذہنی تعلق تمام وقت کھلا ہوگا اور جسم کے حصوں کے متعلق تسلسل میں اضافہ کر رہا ہوگا اور دیکھیں کہ کیسے ہر حرکت جسمانی حالت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

شروع کرنے سے پہلے

اِس ورزش کے عمل کے لیے جگہ کا انتخاب ضروری ہے۔ جہاں پر آپ متاثر نہ ہوں۔ اگر آپ کچھ وقت مقرر کر سکتے ہیں جب آپ گھر پر تنہا ہوں تو یہ بہتر ہے۔ فون کی تار کو منقطع کر دیں۔ گھر کی گھنٹی کو بند کر لیں اور اپنی تمام تر توجہ اپنے اُوپر مختص کر دیں۔ اگر گھر پر خاندان کے کچھ دوسرے افراد بھی موجود ہیں۔ جہاں آپ رہتے ہیں تو اس سے کچھ وقت کے لیے منقطع ہو جائیں اگر آپ اِس عمل کو باقاعدگی سے کرتے ہیں تو زیادہ آسان ہوگا۔ اِس بات کا یقین کر لیں کہ جس کمرے میں آپ کام کر رہے ہیں۔ قدرے گرم مگر ہوادار ہے۔ تاکہ اپنے اپنے بازوؤں کو نیچے پھیلاتے ہوئے خلاء حاصل ہو سکے۔ آپ کو کسی بھی خاص ہتھیار کی ضرورت نہیں۔ لیکن ایک گدی نما ورزشی چٹائی، ایک موٹا کمبل، یا ایک تہہ شدہ کمبل ضروری ہے۔ تاکہ آپ کی پشت خراش سے بچ سکے۔ ایک مکمل انسانی جسم کی لمبائی جتنا شیڈ بھی مفید ہے تاکہ آپ مسلسل اپنی حالت کو دیکھ سکیں۔ تاکہ جو آپ کر رہے ہیں۔ بالکل ایسا ہے جیسا آپ چاہتے ہیں۔



لباس:۔

ہلکے، آرام دہ کپڑوں کا انتخاب کریں۔ جو کہ آپ کو بغیر کسی پابندی کے حرکت کرنے دے۔ ایک ٹی۔ شرٹ اور سائیکل چلانے والی نیکر زیادہ مؤثر ہے۔ کیونکہ یہ چیزیں مکمل طور پر لچکدار ہوتی ہیں اور آپ کے ساتھ حرکت کریں گی۔ ننگے پاؤں ورزش کرنا بہترین ہے لیکن آپ جرابیں بھی پہن سکتے ہیں۔ اگر آپ اِس کو ترجیح دیتے ہیں۔

ورزش کب کرنی چاہیے؟

ورزش کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے اور شام کے وقت اِس کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ صبح کے وقت ورزش توانائی مہیا کرتی ہے۔ خاص طور پر اُس وقت جب آپ اِس کو مشکل سمجھیں گے۔ جبکہ شام کو یہ زیادہ مفید ہے۔

یہ ذاتی ترجیح کا ایک حقیقی مادہ ہے اور یہ علم ہونا چاہیے کہ آپ اپنے لیے کونسا وقت بہتر نکالتے ہیں۔ اگر آپ صبح کا انتخاب کریں گے تو اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ شروع ہونے سے پہلے ہی کافی گرم ہو جائیں گے، اور آپ کے عضلات کو متحرک ہونے کے لیے زیادہ وقت نہیں مل سکے گا اور یہ یقین کر لیں کہ کیا آپ کو اتنا وقت مل سکے گا کہ اپنی توجہ کو مرکوز کر سکیں۔ جو آپ کر رہے ہیں۔ دوسری طرف آپ کسی بھی طریقے سے توجہ حاصل نہیں کر سکیں گے۔

کس وقت ورزش کرنی چاہیے؟

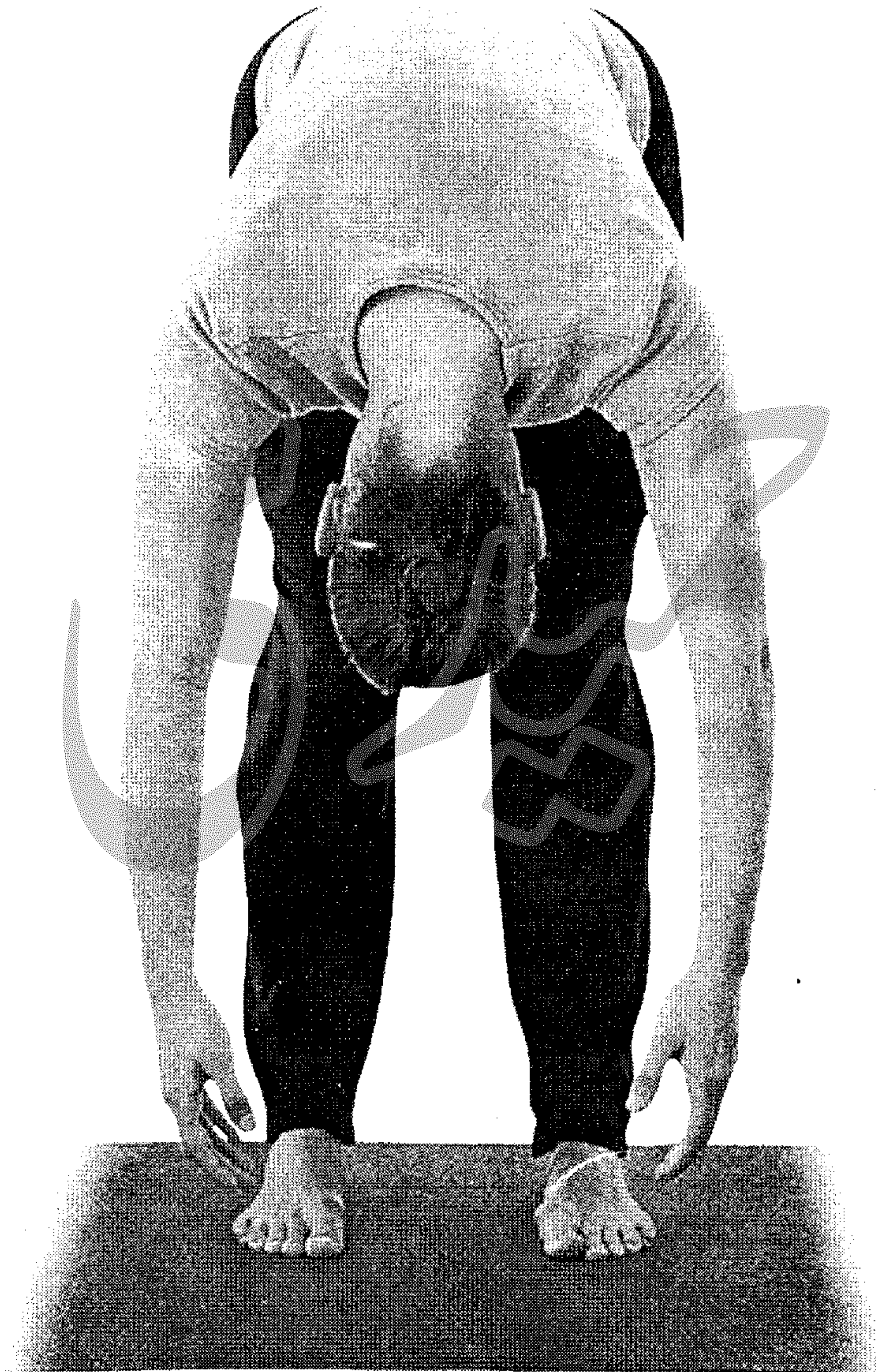
آپ اُس صورت حال میں ورزش مت کریں۔ جب آپ اِس کو اچھا محسوس نہیں کر رہے ہیں یا آپ حالیہ بیماری میں مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہوئے ہیں۔ زیادہ کھانے یا زیادہ شراب پینے کے بعد ورزش سے بچنا چاہیے یا آپ درد محسوس کر رہے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ جب آپ ورزش شروع کریں۔ تو اس وقت نہ تو آپ زیادہ گرم ہوں اور نہ ہی سرد ہوں۔ شاندار طریقے سے چند لمحوں کے لیے گہرے سانس لیں اور اِس عمل کو کرنے کے لیے آرام دہ جگہ کا انتخاب کریں اور تصور کریں کہ آپ دباؤ کو سانس باہر نکالنے کے دوران بحال کر رہے ہیں اور سانس کو اندر لے جاتے ہوئے سکون حاصل کر رہے ہیں۔ چند لمحوں کے لیے اُسی جگہ پر چلیں یا تھوڑا سا وقفہ لیں۔ اچھے موسم میں ننگے پاؤں چلنا موزوں ہوتا ہے اور یہ آپ کی جسمانی اور ذہنی پریشانی کو دُور کرتا ہے۔ یہ اُسی وقت آپ کے خون کو تیز کرے گا اگر آپ ورزش شروع کرتے ہیں۔ جبکہ آپ کے عضلات ڈھیلے ہیں۔ تو آپ اپنے آپ کو زخمی حالت سے محفوظ کر رہے ہیں۔ گرم پانی سے نہانے کے بعد اپنے آپ کو گرم کرنے کی کوشش مت کیجئے۔ کیونکہ ایسی صورت حال میں یہ آپ کے جسم کی حرکت کو تیز کرنے کی بجائے آپ کے عضلات کو سکون دے گا۔

احتیاط:۔

اگر Pilates ورزش ہر کسی کے لیے ورزش کی ایک محفوظ شکل ہے۔ لیکن پھر بھی آپ کو کچھ چیزیں ضرور سمجھ لینی چاہئیں۔ کسی بھی ورزش کے پروگرام کو شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ لمبی حالت میں علاج کروا رہے ہیں۔ ایسی حالت میں روزانہ ورزش میں علاج کروا رہے ہیں۔ ایسی حالت میں روزانہ ورزش کی ضرورت نہیں۔ جب آپ شدید زخمی ہوں یا حاملہ بچوں یا حیض سے متعلق بیماریاں ہوں۔ ایسی صورتحال میں روزانہ ورزش کرنے کی ضرورت نہیں۔

جسم کو پُرجوش بنانا

WARM-UPS



جسم کو پُر جوش بنانا

WARM-UPS

تعارف:۔

درج ذیل صفحات جسم کو گرم کرنے کے متعلق ہیں۔ یہ ورزش کسی بھی ذہنی یا جسمانی پریشانی کو ورزش کے عمل کو شروع کرنے سے پہلے دُور کرنے میں مدد دے گی ارو بنیادی نقاط کو بھی حرکت دے گی اور مستحکم بھی رکھے گی اور مزید ورزش کے لیے تمام عضلات کو پھیلا دے گی۔ جسم کو پُر جوش کرنا یا حرکت میں تیزی کو بیدار کرنا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اِس کے بعد آپ تعارف کی جانب بڑھیں گے۔ پھر اگلے مرحلے سے متعلق مشق کا آغاز ہوگا۔ اگر آپ Pilates کی ورزش کے لیے بالکل نئے ہیں تو آپ اپنی ورزش کو جسم کو گرم کرنے تک محدود کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ دورانیہ ایک سے دو ہفتوں کے لیے ہوگا۔ جبکہ آپ تکنیکی مہارت کو حاصل کرنا شروع کریں اور اُن تمام اُصولوں کو جو کہ آپ پچھلے حصے میں سیکھ چکے ہیں۔ سادہ عمل آپ کو حقیقی بڑھتی ہوئی مضبوطی سے باخبر کردے گا اور بنیادی نکتے کو مضبوط کردے گا۔ جو کہ تمام حرکات کا مرکز ہے۔ وہ تمام کچھ حاصل کریں گے جو آپ کندھوں، ریڑھ کی ہڈی اور عانے کی قدرتی حالت کو سکون دیتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کے گٹھ جوڑ کو اور پیٹ کے عضلات کو، اور سانس لینے کے عمل کو جسے آپ بعد میں ورزش کے دوران اپناتے ہیں۔ سانس لینے اور باہر نکالنے کی حرکت کے دوران سب سے پہلی حرکت کو تین سے پانچ مرتبہ دہرایئے اور احتیاط سے اپنے جسمانی عمل کو دہراتے ہوئے دیکھیئے جب آپ کی حرکت مشترک ہو تو تعداد میں اضافہ کریں اور ہر عمل میں ایک کا اضافہ کرتے جائیں۔ زیادہ سے زیادہ دس مرتبہ کریں۔ اب آرام کریں اور آہستگی سے کام کریں۔ کسی بھی حرکت کو زیادہ دھکیلنے کی کوشش مت کریں آپ تمام وقت میں ترقی کو بڑھا رہے ہیں۔ اگرچہ راستہ نہیں دکھائی دیتا پھر بھی اُصولوں کو ہمیشہ ذہن میں رکھو۔ اور معیار کے متعلق سوچو۔

یہ ایک اچھا خیال ہے کہ پُر جوش کر دینے والی حرکات کے ساتھ مختصر وقت کے لیے چمٹے رہنا۔ اگرچہ آپ کے پاس ورزش کی کوئی شکل نہیں اور شاید نتیجے کے طور پر آپ سختی محسوس کریں گے۔ مگر آپ تلاش کر سکتے ہیں کہ یہ مرحلہ بنیادی چیلنج کے لیے کافی ہے۔ لیکن وقت نہ دینے کی بنیاد پر آپ نے تمام عضلات کے تعلق کو گرانا شروع کر دیا اور اپنے عضلات کی پٹی کو بہتر

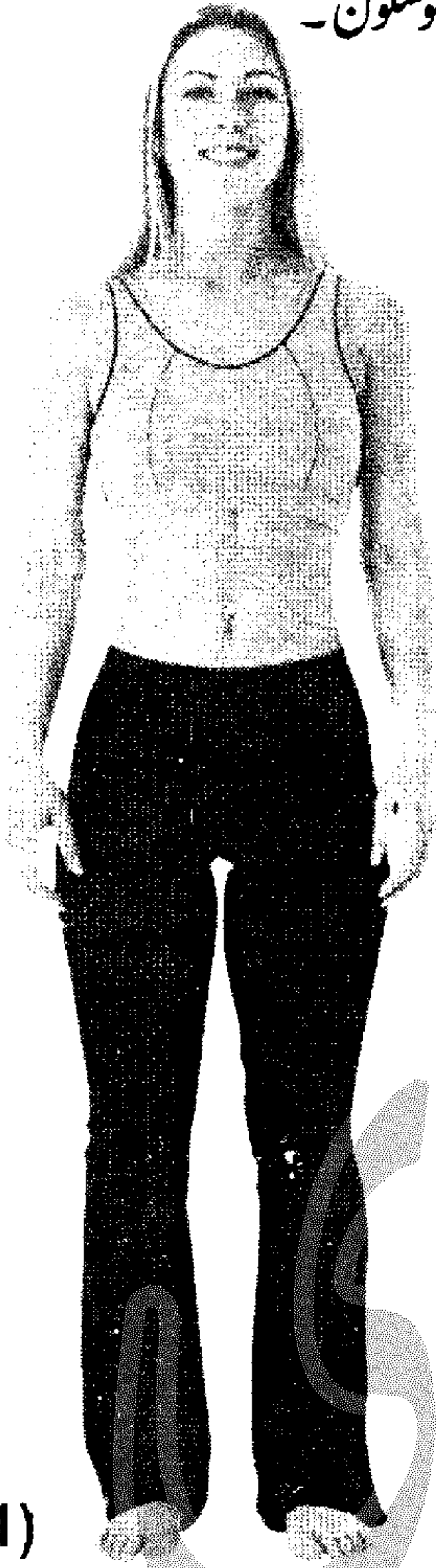
بنانا شروع کر دیا۔ تب آپ تیاری اور قابلیت محسوس کریں گے۔ پُر جوش ورزش بھی صبح کے وقت بغیر پذیری کی ایک مثال ہے۔ اِس کے بعد خود اعتمادی آپ کو لمبی نیند سے بیدار کرے گی اور تمام سمتوں میں اچھے پھیلاؤ کے ساتھ آپ حرکت کرنا شروع کریں گے اور یہ ایک تیز اور موٴثر عمل ہے۔ جو جسم اور ذہن دونوں کو اُلٹا لیٹنے کے لیے ہے جو کہ آپ کو سارا دن چاق و چوبند رکھ سکتا ہے۔ تاہم یاد رکھیے! کہ پر جوش ورزش ایک جلد عمل نہیں ہے۔ جو تھوڑی سی مدت میں مکمل ہو جائے۔ اسی لیے آپ کو اپنی توجہ گردن کی تیاری کے لیے مرکوز رکھنا ہوگا یاد رہے کہ جس مرحلے پر بھی آپ ہیں۔ ہمیشہ مثبت سوچئے اور اپنے مقصد کے ذہنی نقشے کو یاد رکھیے۔ آپ اُس صورت میں موزوں، صحت مند، اور پُر اعتماد ہوں گے۔

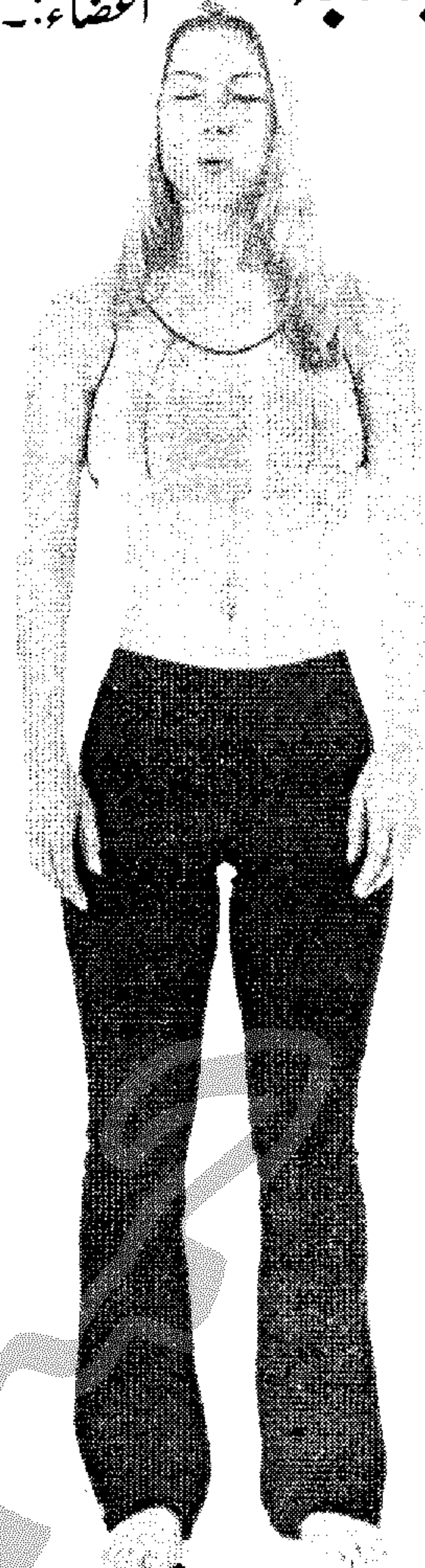


سانس پر توجہ

مقصد:۔ توجہ کو سانس کے عمل اور انداز نشست پر مرکوز کرنا۔

اعضاء:۔ ذہن اور پورے جسم کو سکون۔





(Step No:1)

اپنے کندھوں اور ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ سکون کی حالت میں کھڑے رہیں۔ اپنے پاؤں کو علیحدہ رکھیں اور اپنے گھٹنوں کو نرم کریں اور دونوں اطراف سے اپنے بازوؤں کو نیچے گرنے دیں۔

(Step No:2):

اپنی آنکھیں بند کرلیں اور سانس پر توجہ دیں۔ سانس کو ناک کے ذریعے اندر لے جائیں تو ہوا آپ کے جسم میں داخل ہوکر آپ کے پھیپھڑوں کو بھر دے گی۔

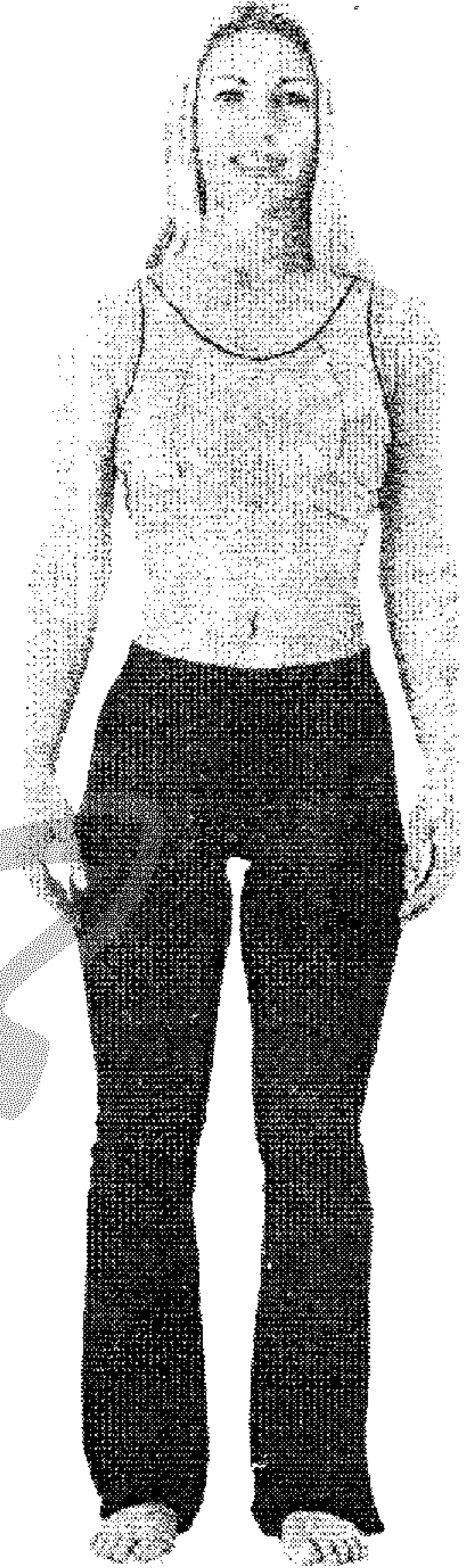
(Step No:3):

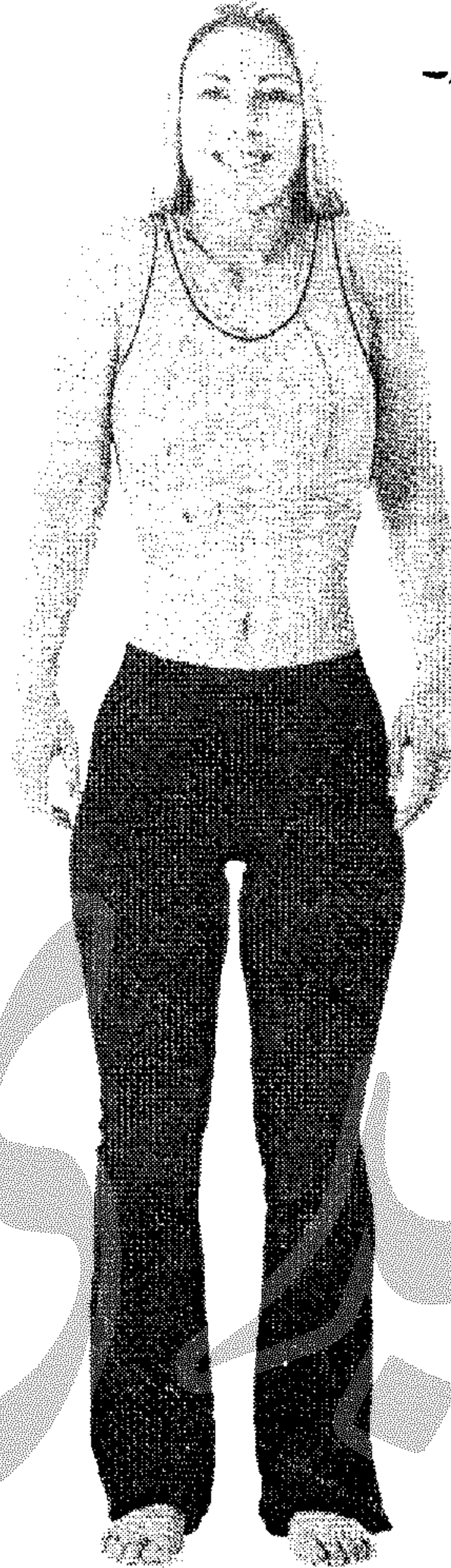
سانس کو باہر نکالیں اور اپنے جسم سے تمام ہوا کو خارج کر دیں۔ اِس عمل کو اُس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ کا جسم آرام دہ حالت پر نہیں آجاتا۔ سانس کو اندر لے جانے اور باہر لانے کا عمل پہلی مرتبہ پانچ تک کریں اور پھر اس میں 10 تک کا اضافہ کریں۔

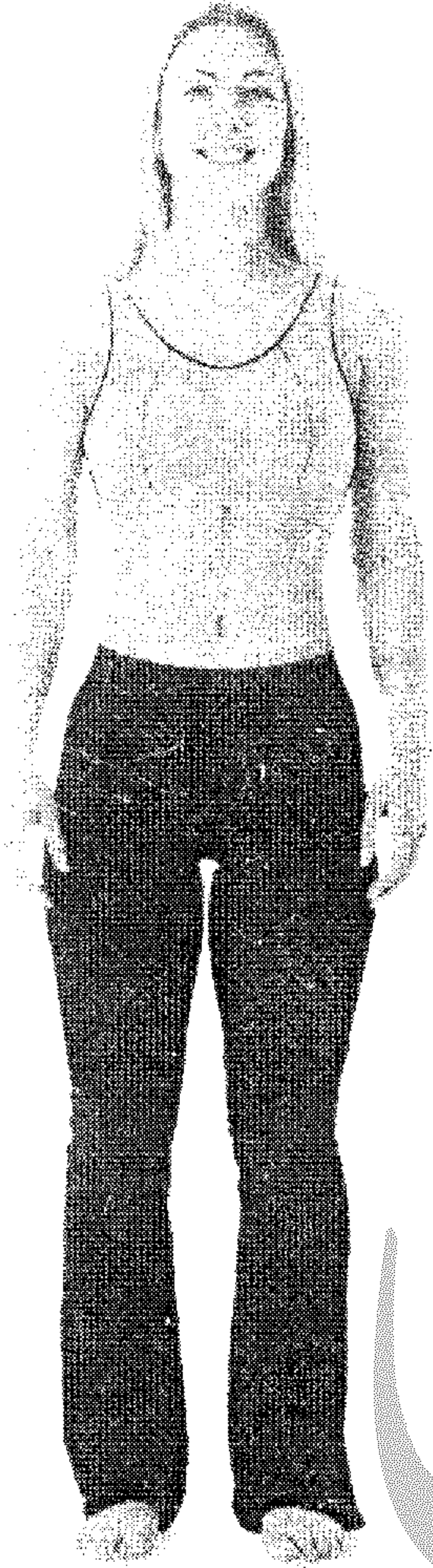
کندھے اُچکانا

مقصد:۔ کندھے اور گردن کی پریشانی کو دُور کرنا۔

اعضاء:۔ کندھے، گردن اور جسم کا اُوپر والا حصہ۔







(Step No:1):

اپنے کندھوں کے ساتھ اُوپر کی جانب کھڑے ہوں اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی پرسکون حالت میں ہو اپنے پاؤں کو علیحدہ رکھیں اور اپنے گھٹنوں کو نرم حالت میں رکھیں اور دونوں اطراف سے اپنے بازوؤں کو نیچے لٹکنے دیں۔ اپنی آنکھوں کو بند رکھیں اور سانس پر توجہ دیں۔

(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے کندھوں کو کانوں کی طرف اُٹھائیں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور کندھوں کے مقام کو پرسکون حالت میں لائیں اور اِس میں دس تک کا اضافہ کریں۔

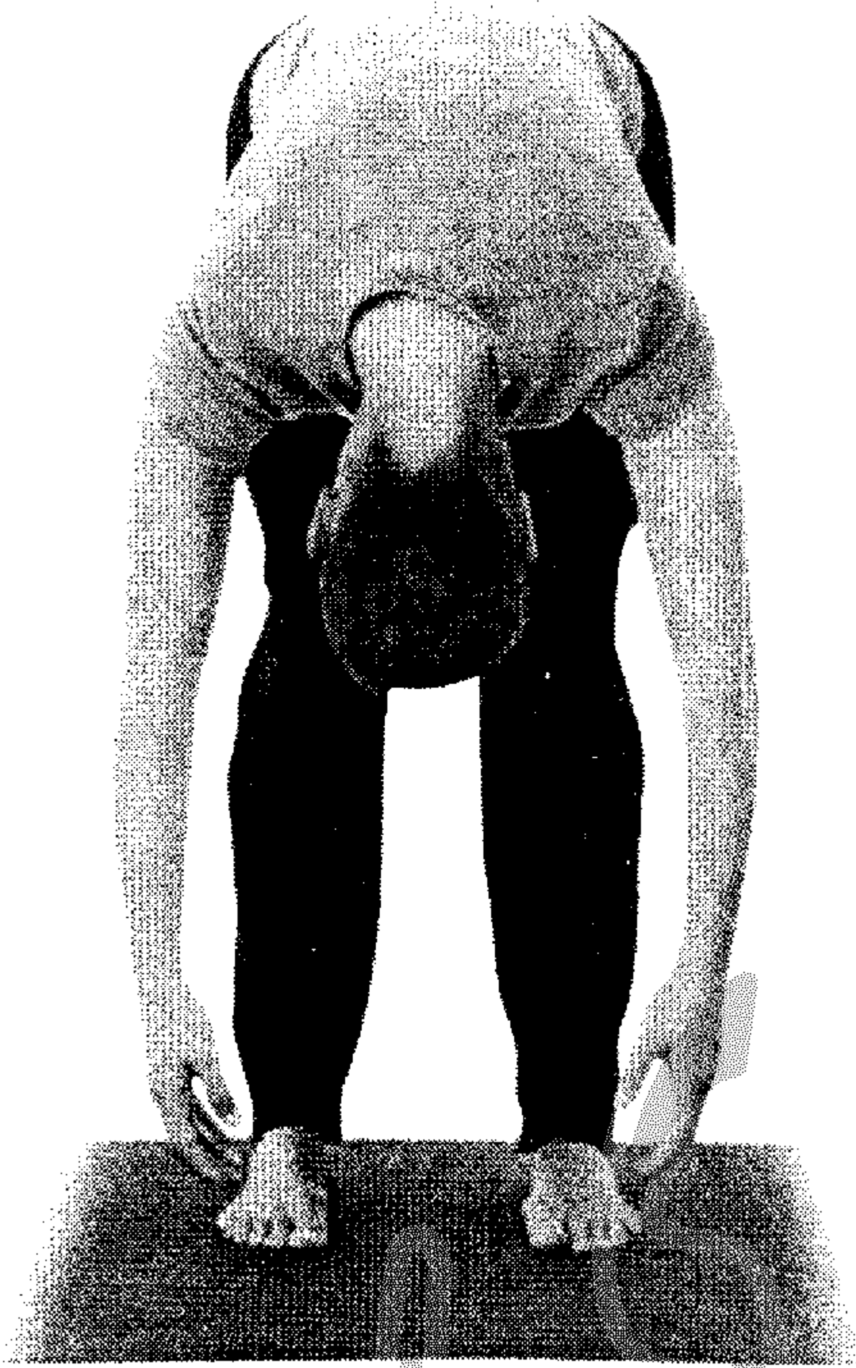
نیچے دہرا ہونا

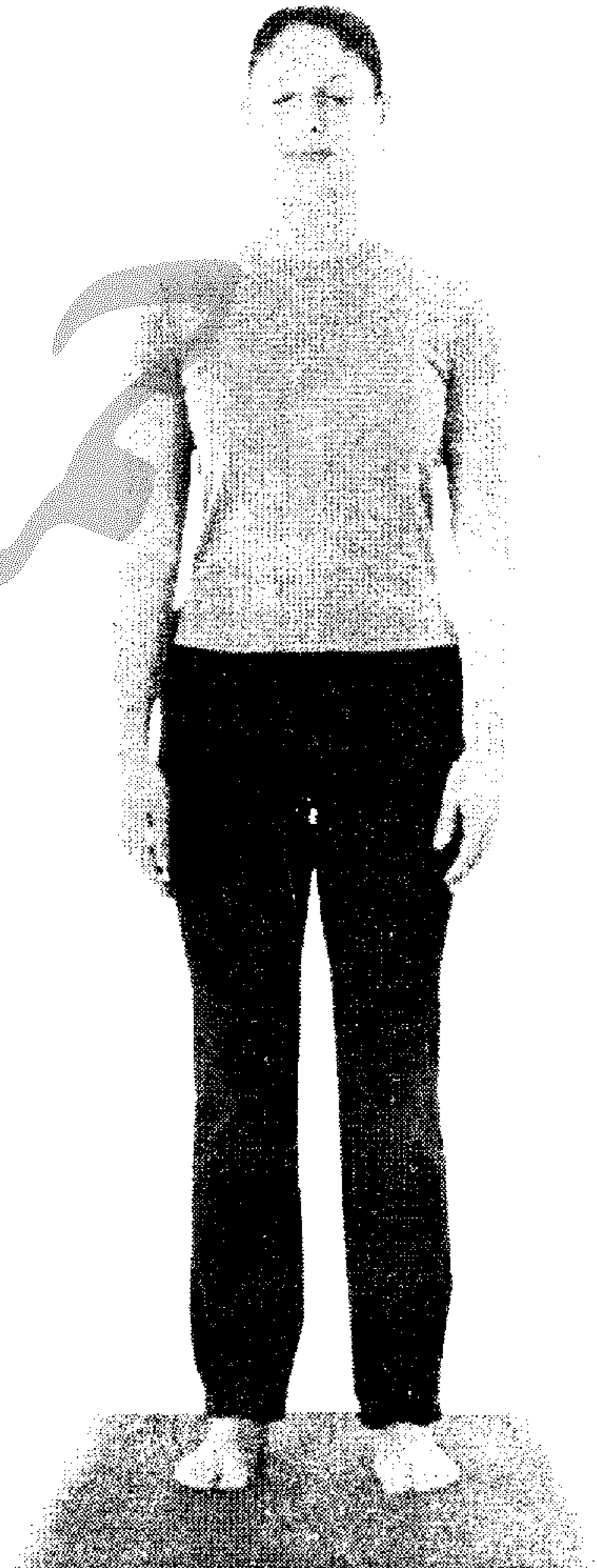
مقصد:۔ پشت میں تغیر پیدا کرنا اور اِس کے درمیانی حصے کے ساتھ ملانا۔

اعضاء:۔ پشت، کندھے اور جسم کا اُوپر والا حصہ۔

(Step No:1):

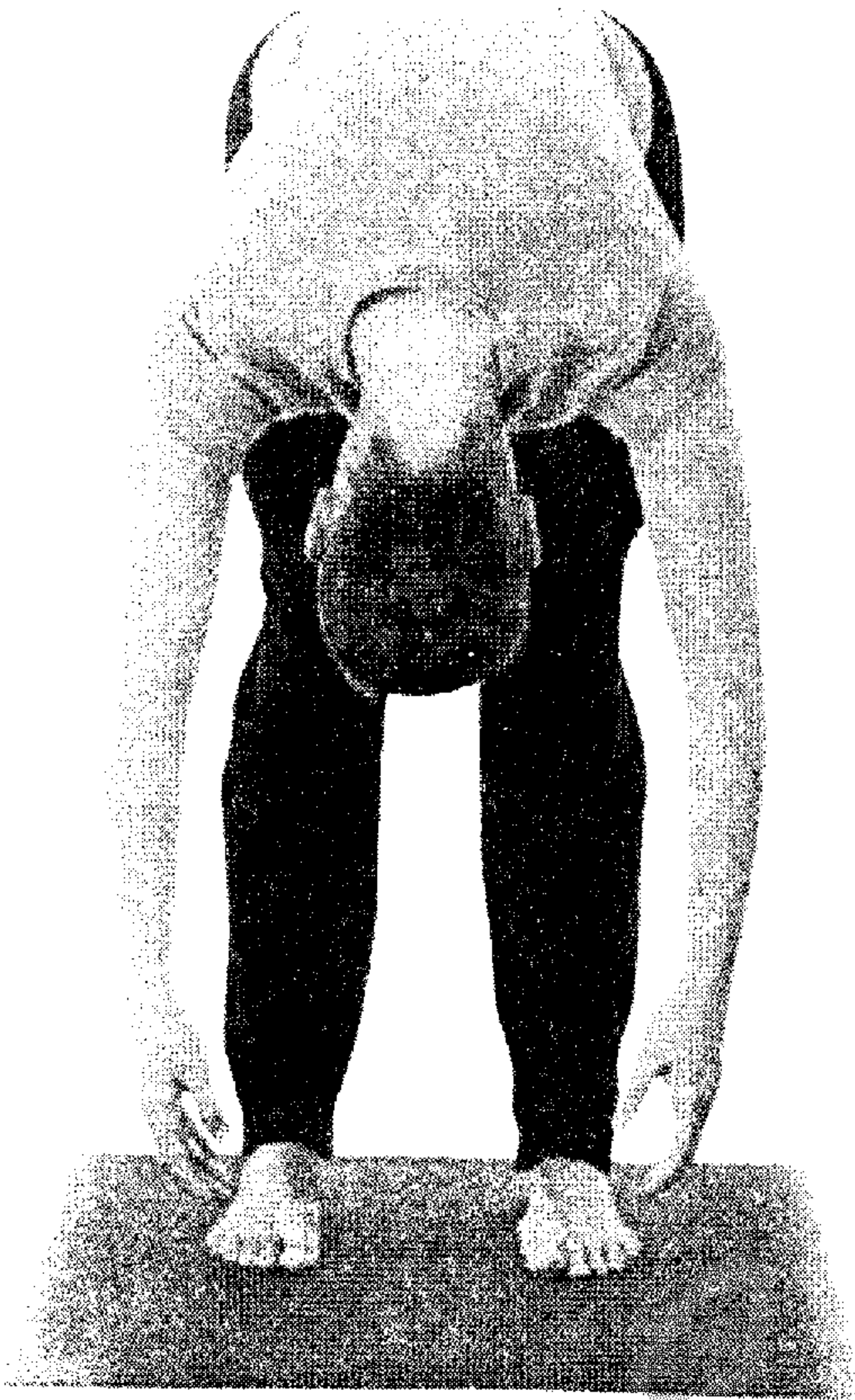
اپنے کندھوں کے ساتھ اُوپر کی طرف کھڑے ہوں اور ریڑھ کی ہڈی کو ساکن رکھیں۔ اپنے دونوں پاؤں کو علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اپنے گھٹنوں کو نرم کریں۔ اور اپنے ہاتھوں کو نیچے لٹکنے دیں۔ اپنی آنکھیں بند کرلیں اور توجہ سانس پر دیں۔





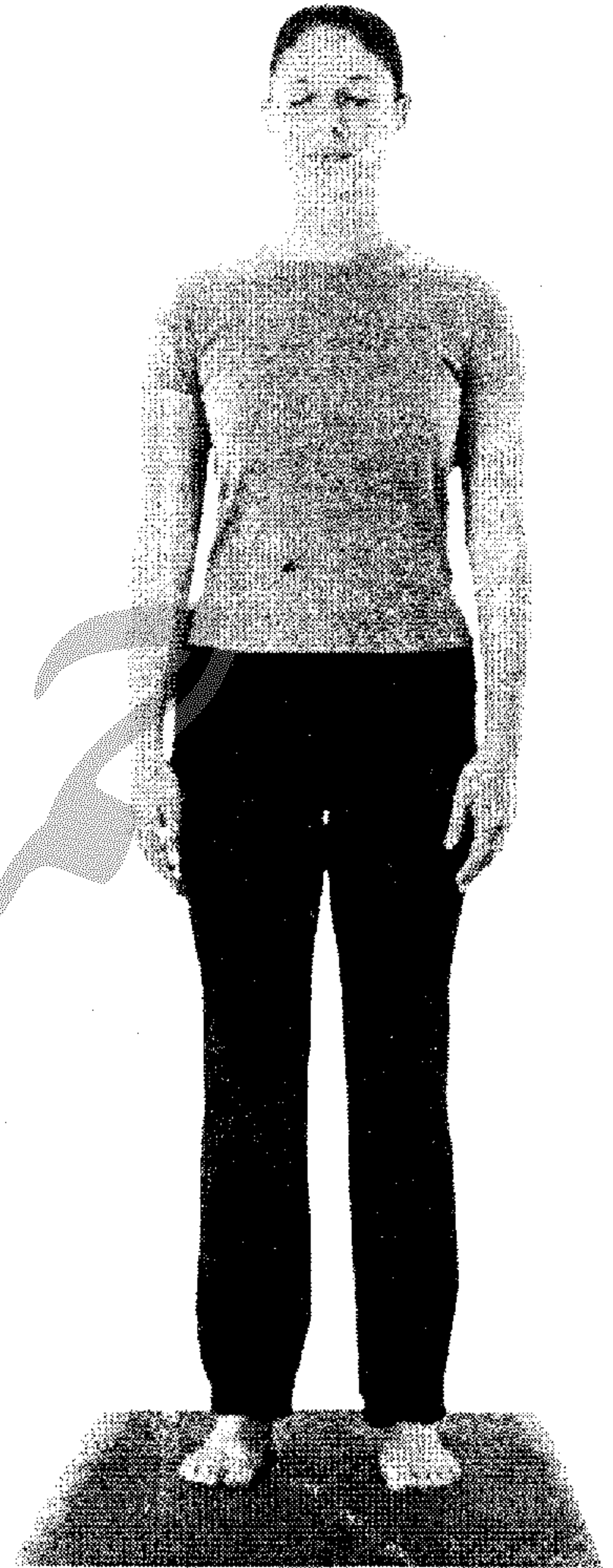
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور پشت کے ذریعے اِس کو لمبا کریں۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں۔ٹی۔وی۔اے۔اورحوضی عضلات کو اکٹھا کریں۔ناف کی ریڑھ کی ہڈی کی جانب **30** فیصد تک لائیں۔جب کہ آپ کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی کی جانب ہو۔ پھرآگے کی جانب دہرے ہوں اور کولہوں کی جانب دوہرا ہونا جاری رکھیں اور اس عمل کو ایک وقت میں ایک مرتبہ کریں۔

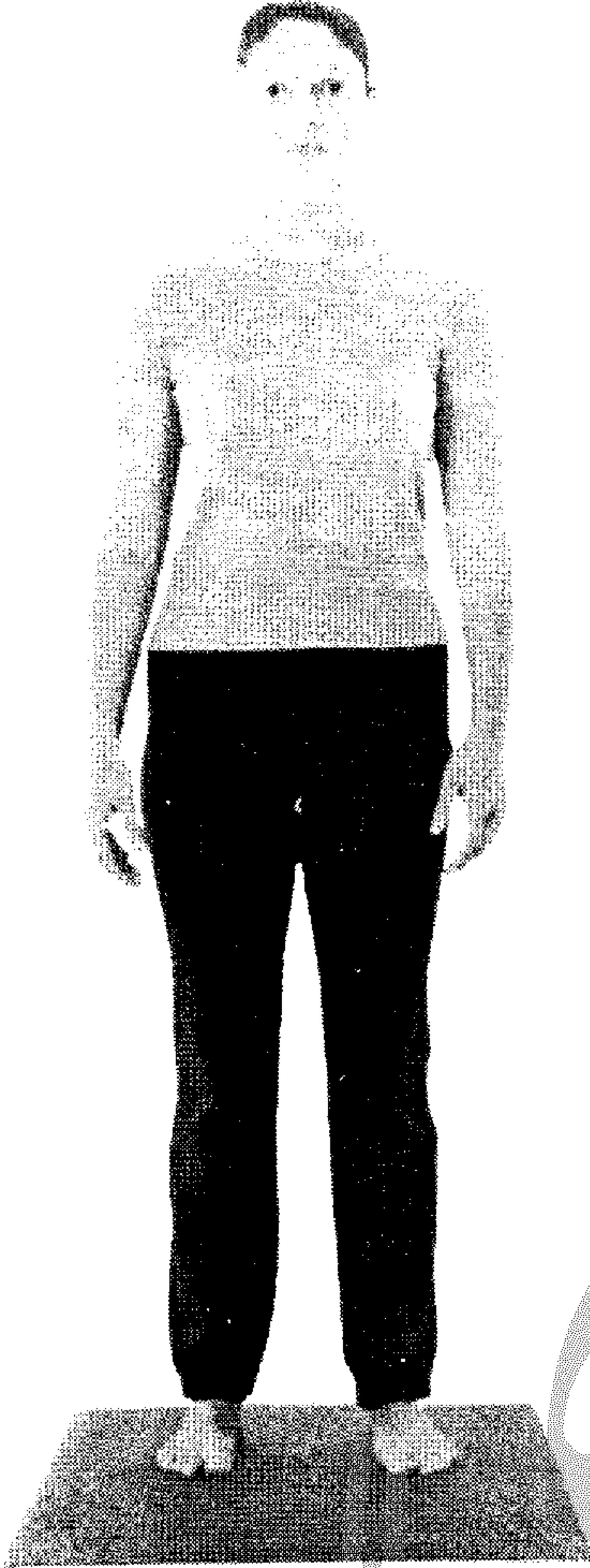


:(Step No:4)

صرف اپنی سکونی حالت تک دہرے ہوں اور زیادہ آگے جانے کی کوشش نہ کریں اور حرکت کی نچلی سطح پر سانس کو اندر لے جائیں آپ کی ریڑھ کی ہڈی ہوا کو غیر ہموار محسوس کرے گی اور حوضی عضلات کو اور پیٹ کے عضلات کو اکٹھا رکھیں۔

:(Step No:5)

دوہرے عمل سے واپس جائیں۔جیسے آپ نے اِس عمل کو ختم کیا ہو۔سانس باہر کی جانب لیں اور اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔سب سے پہلے اِس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور زیادہ سے زیادہ دس تک کا اضافہ کریں۔



سر کا موڑنا

مقصد:۔ گردن سے پریشانی اور تکلیف کو دُور کرنا۔

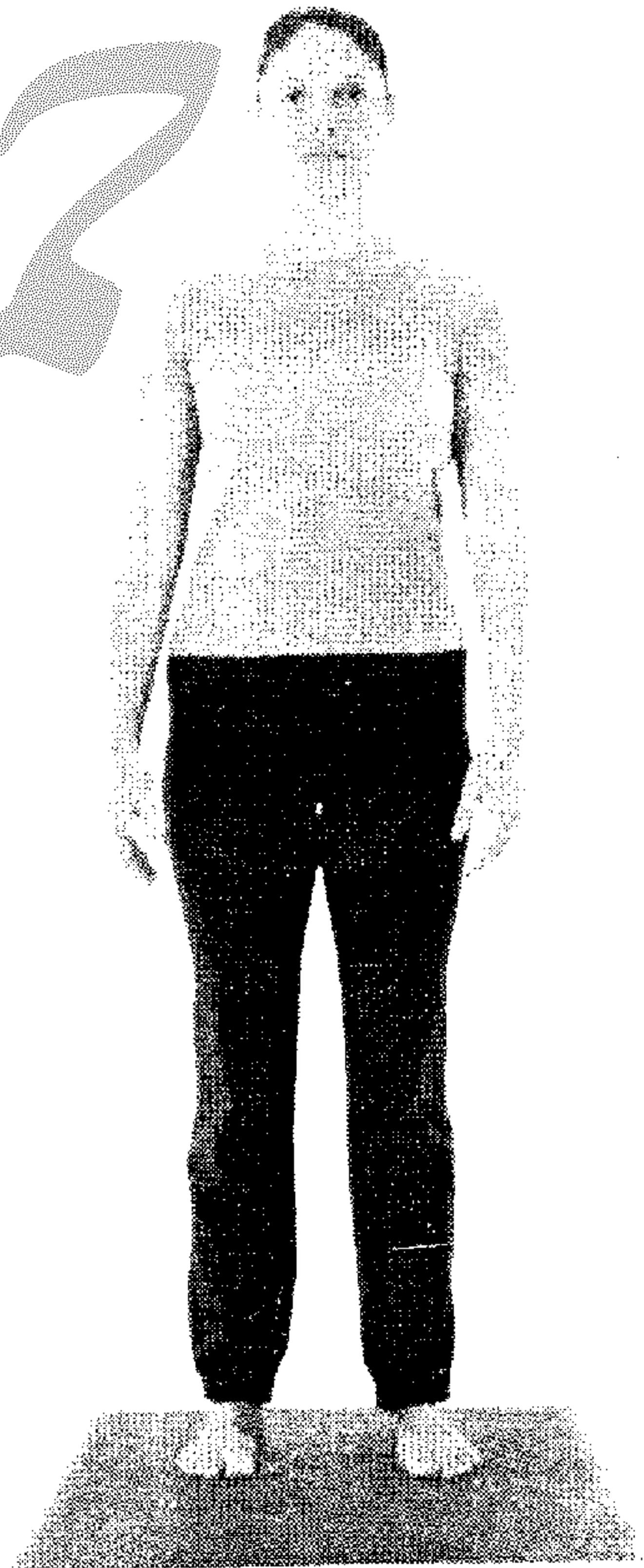
اعضاء:۔ کندھے اور گردن۔

(Step No:1):

اپنے کندھوں کے ساتھ سیدھے کھڑے ہوں اور ریڑھ کی ہڈی کو ساکن رکھیں اپنے دونوں پاؤں کو علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اپنے گھٹنوں کو نرم رکھیں اور اپنے بازوؤں کو دونوں اطراف سے لٹکنے دیں۔

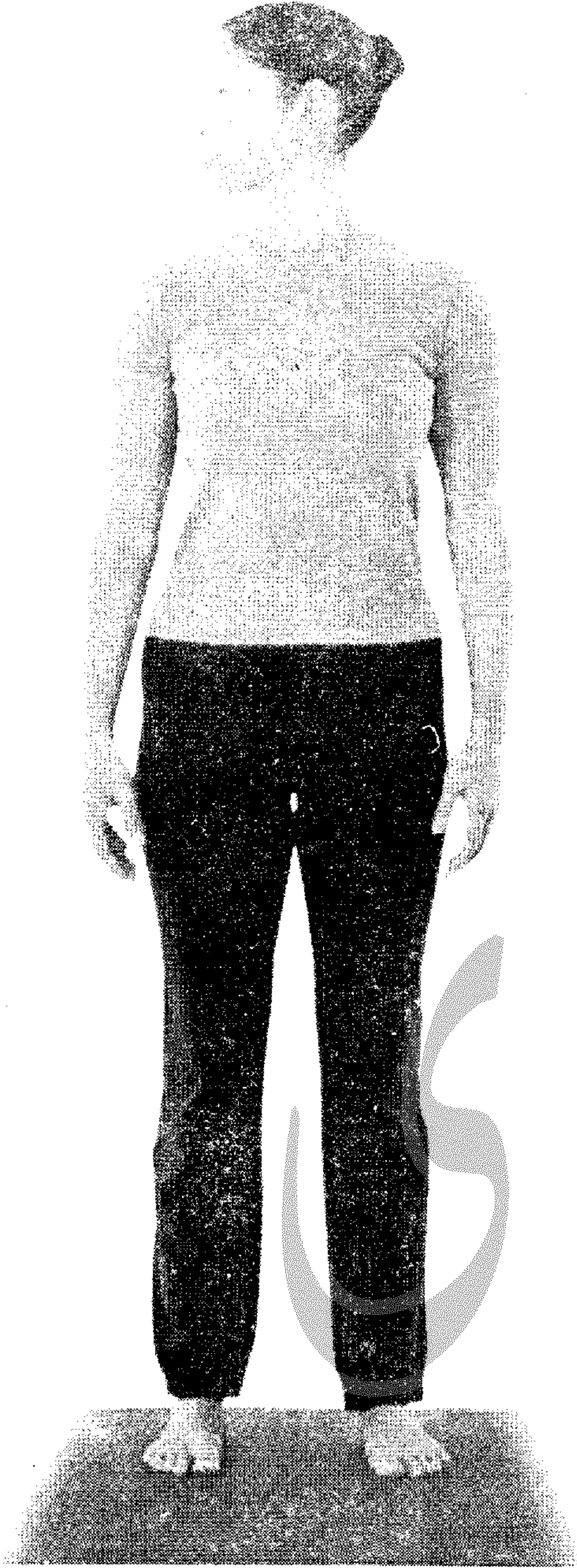
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور تیار رہیں۔



(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔ ناف 30 ویں زاویے پر ریڑھ کی ہڈی کی جانب رہے۔ اپنے دائیں کندھے کے اُوپر دیکھنے کے لیے سر کو موڑیں۔ اپنے سر کو سیدھ میں رکھیں۔



:(Step No:4)

سانس اندر لے جائیں اور درمیان میں واپس مڑیں۔اس ہمت میں اس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں۔

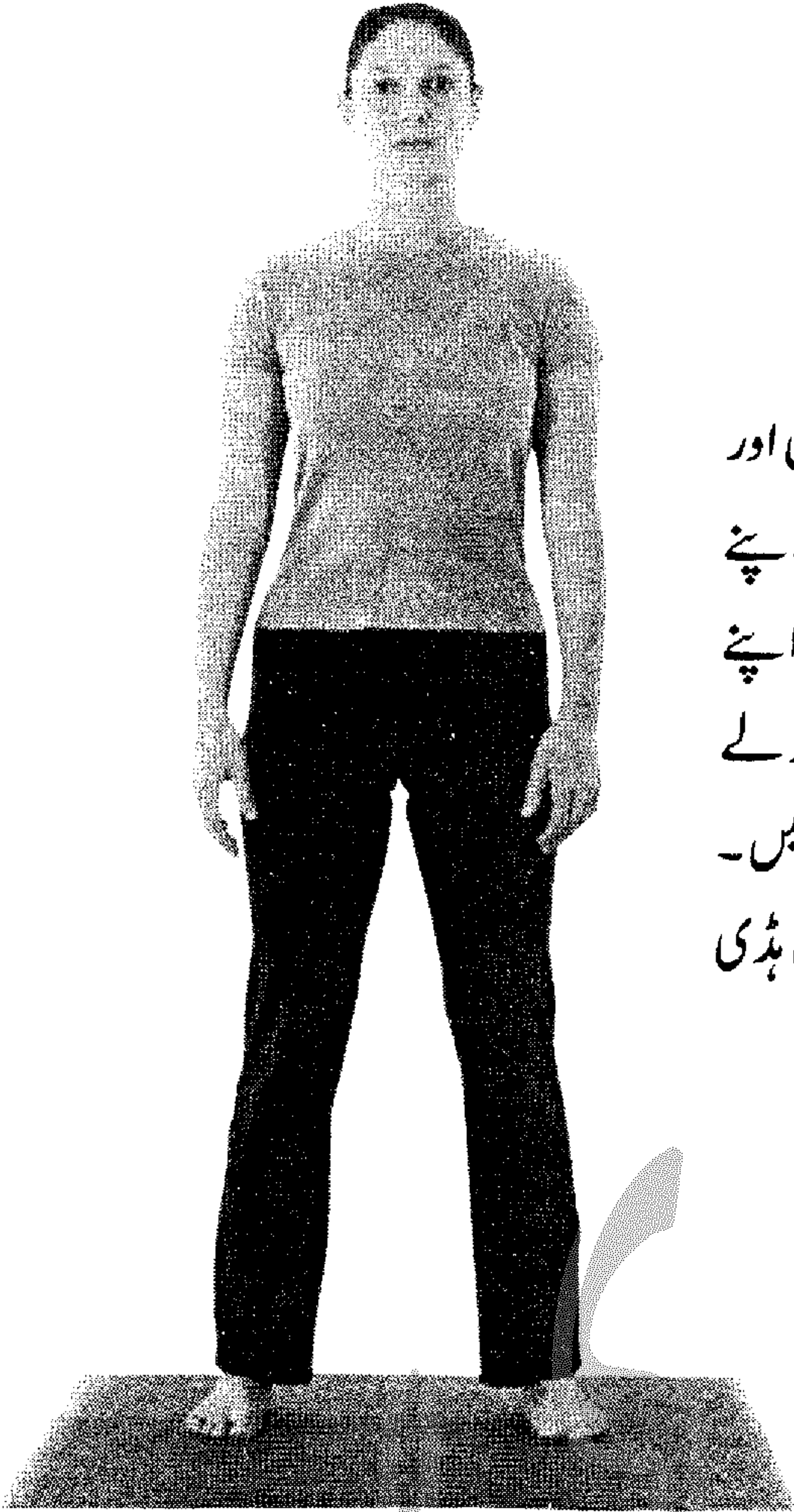


:(Step No:5)

پانچ دفعہ اِس حرکت کو مخالف سمت میں دہرائیں۔

محور

مقصد:۔ پورے جسم میں حرکت اور ربط کو بڑھانا۔
اعضاء:۔ ریڑھ کی ہڈی، کولہے، کندھے، بازو، ٹانگیں۔



:(Step No:1)

اپنے کندھوں کے ساتھ اُوپر کی جانب کھڑے ہوں اور ریڑھ کی ہڈی کو ساکن رکھیں۔ کولہوں کی چوڑائی کی نسبت اپنے پاؤں کو زیادہ کھلا رکھیں۔ اپنے گھٹنوں کو نرم رکھیں اور اپنے کندھوں کو دونوں اطراف سے لٹکنے دیں۔ سانس کو اندر لے جائیں اور ٹی۔ وی۔ اے اور پیٹ کے عضلات کو یکجا رکھیں۔ ناف ریڑھ کی ہڈی کے 30 ویں حصے پر ہو اور ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے لمبائی کو برقرار رکھیں۔

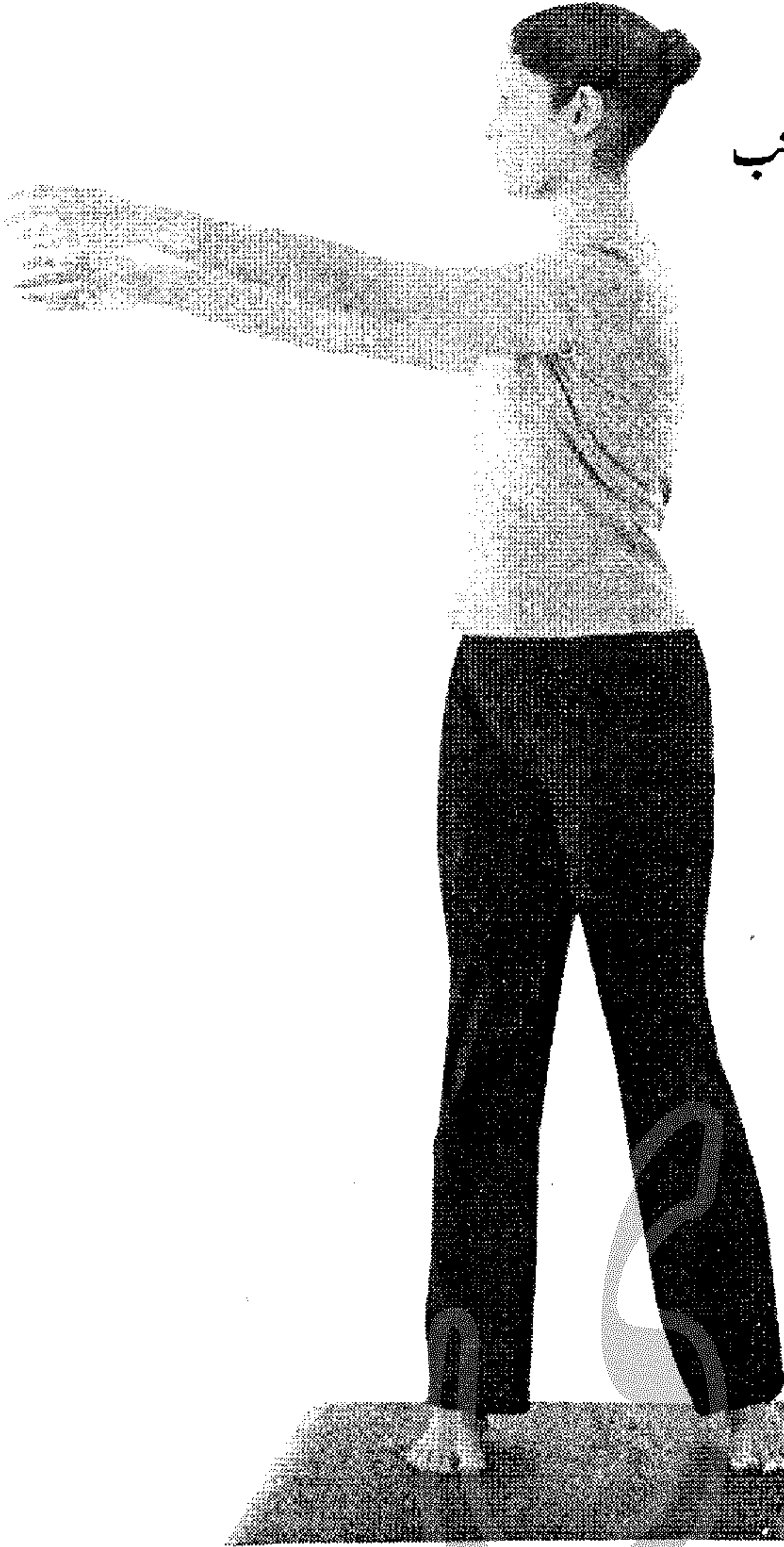


:(Step No:2)

سانس باہر نکالیں اور اپنے جسم کو ایک طرف خم دیں اب حرکت کرتے ہوئے بازو کو جھولنے دیں۔ آپ کی حرکت ٹانگوں کے ساتھ ہونی چاہیے۔

:(Step No:3)

سانس اندر لے جائیں اور جھولتے ہوئے واپس آئیں۔



:(Step No:4)

سانس باہر نکالیں اور جھولتے ہوئے دوسری جانب مڑیں۔

:(Step No:5)

سانس لیں اور جھولتے ہوئے واپس مڑیں۔



:(Step No:6)

اپنے ہاتھوں کو اُونچا رکھتے ہوئے جھولتے رہیں جب تک آپ کے ہاتھ سر پر نہیں پہنچ جاتے۔ پھر اسی عمل کو جاری رکھتے ہوئے واپس پہنچے کی طرف بازوؤں کو لائیں۔ ہر حرکت کے عروج پر جانے کے لیے چھونے کے عمل کو تین مرتبہ دہرائیں اور تین مرتبہ ہی جھولتے ہوئے مقام پر واپس آئیں۔

اپنے آپ کو نچلی جانب کھینچ کر سیدھا کرنا

مقصد:۔

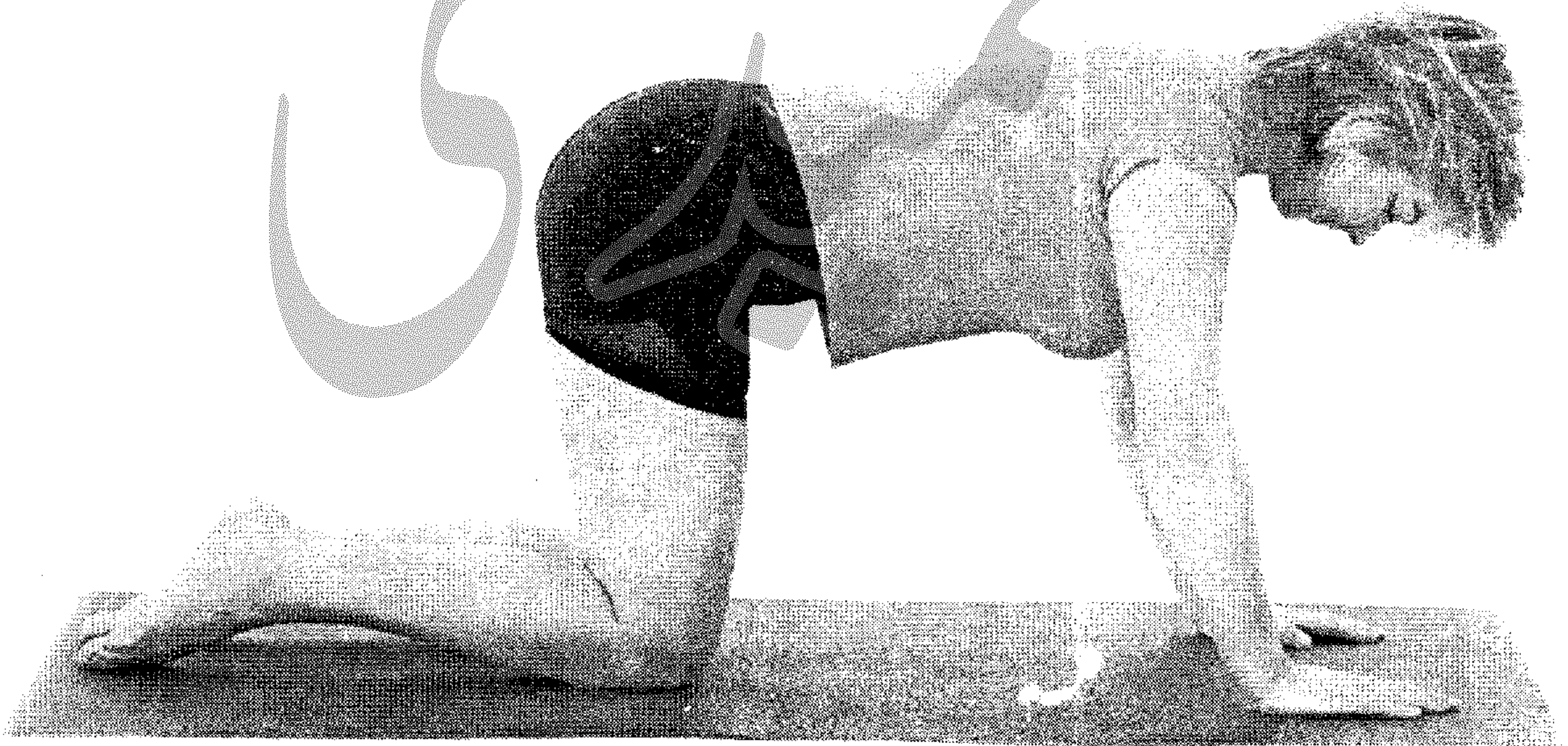
ریڑھ کی ہڈی کو پھیلانا اور لمبا کرنا۔

اعضاء:۔

ریڑھ کی ہڈی، کندھے، گردن اور پیٹ۔

(Step No:1):

گھٹنوں کے بل جھک جائیں۔ اپنے گھٹنوں کے ساتھ اپنے کولہوں اور اپنے کندھوں اور اپنے بازوؤں کے ساتھ نیچے کی جانب جھکیں۔ آپ کی کہنیاں نرم مگر جھکی ہوئی نہ ہوں۔ اپنے بازوؤں کے درمیان سر کو لے جا کر چھوڑ دیں۔

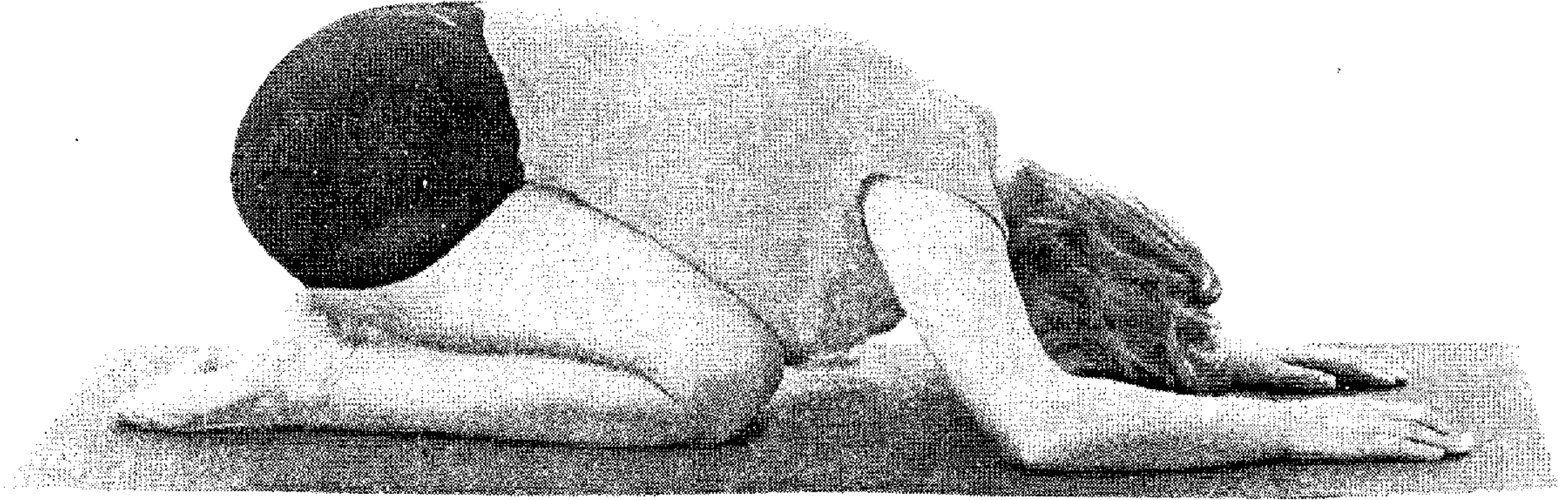


(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔

:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں۔ٹی۔وی۔اے اور حوضی عضلات کو اکٹھا رکھیں۔ناف کو 30 ویں حصے پر ریڑھ کی ہڈی سے رکھیں اپنی ایڑیوں کو نیچے کی جانب رکھیں اور آپ کا سر کہنیوں کے درمیان سکونی حالت میں ہو۔15 سے 20 سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں اور سانس لیتے رہیں اور باہر نکالتے رہیں۔درمیانی حصے کو ملانا جاری رکھیں ریڑھ کی ہڈی کو سانس لیتے ہوئے پھیلاؤ کو محسوس کریں۔



:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے اگلے حصے کو ایڑیوں کی جانب لے جائیں۔اور اپنے ہاتھوں کو 4 سے 5 انچ آگے کی جانب حرکت لیں۔پھر سانس باہر نکالیں اور اپنے اگلے حصے کو ایڑیوں سے واپس لائیں درمیانی حصے کو ملانا جاری رکھیں۔15 سے 20 سیکنڈ تک سانس لیتے اور باہر نکالتے وقت ایسی حالت میں رہیں۔درمیانی حصے کو ملانا جاری رکھیں۔تو آپ سانس لیتے وقت آپ کندھوں اور اُوپر کے حصے کو پھیلتے ہوئے محسوس کریں گے۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور آرام کریں۔

بلی کی مانند پھیلاؤ

مقصد:۔

مستحکم ہونے کے ساتھ ساتھ ریڑھ کی ہڈی میں تغیر پذیری۔

اعضاء:۔

ریڑھ کی ہڈی، کندھے، گردن اور پیٹ۔

(Step No:1):

کندھوں اور ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ سکونی حالت میں نیچے گھٹنوں کے بل جائیں۔ آپ کے گھٹنے کولہوں سے نیچے ہونے چاہیے۔اور آپ کے ہاتھ کندھوں کے نیچے ہونے چاہئیں اپنی کہنیوں کو جوڑیں مگر سیدھا رکھیں جو کہ ملی جلی نہ ہوں۔

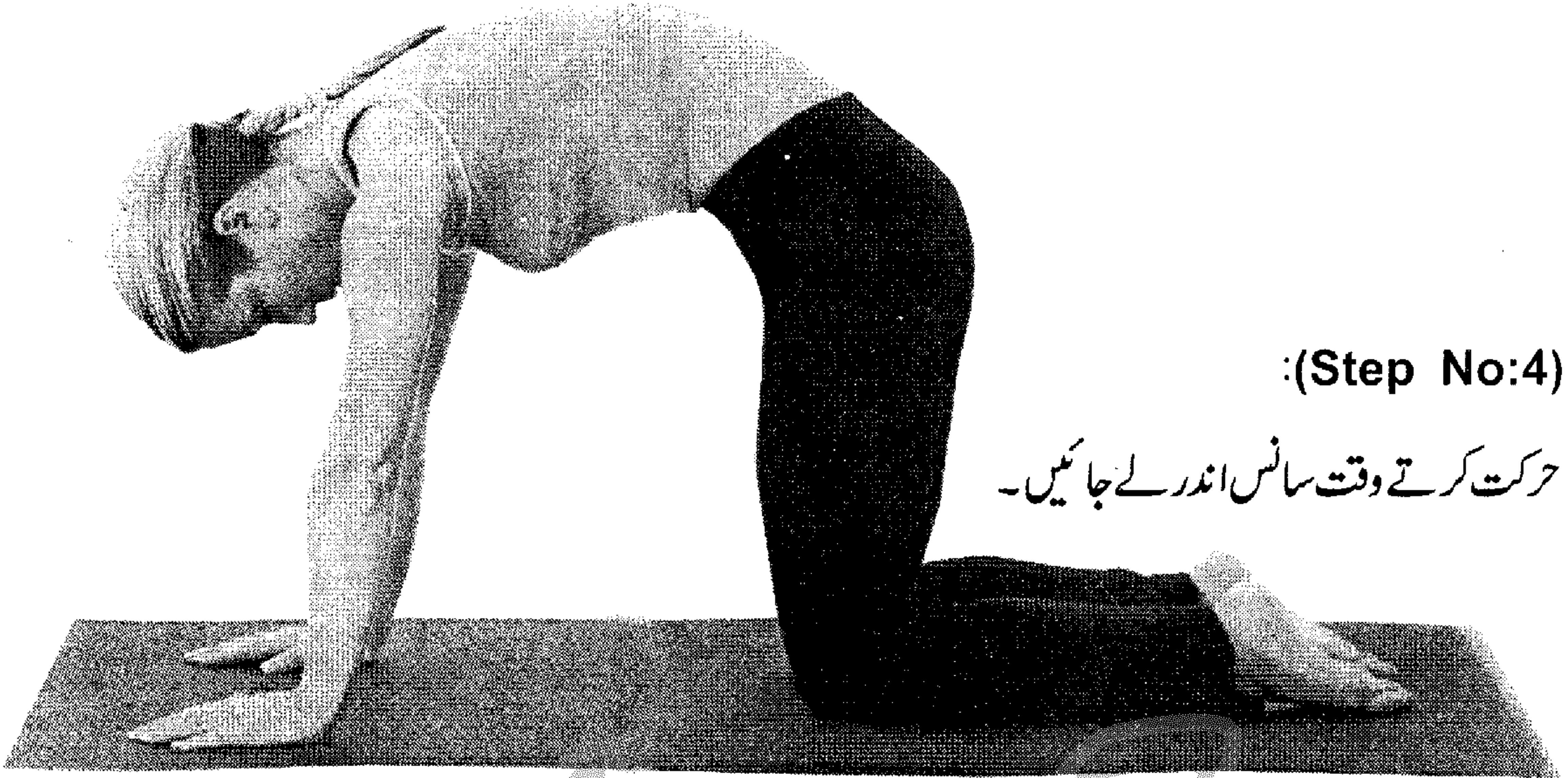


(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے جسم کو سکونی حالت میں رکھیں۔

:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں ۔حوضی عضلات کو اکٹھا رکھیں اور اپنی ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب کھینچیں ۔ پیٹ کو مدد کے لیے ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ملائیں سر کی جانب لمبی ہڈی سے پتھر کنڈی کریں۔



:(Step No:4)

حرکت کرتے وقت سانس اندر لے جائیں۔

:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور ابتدائی حالت میں ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کریں اور ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔



:(Step No:6)

سانس کو اندر لے جائیں۔

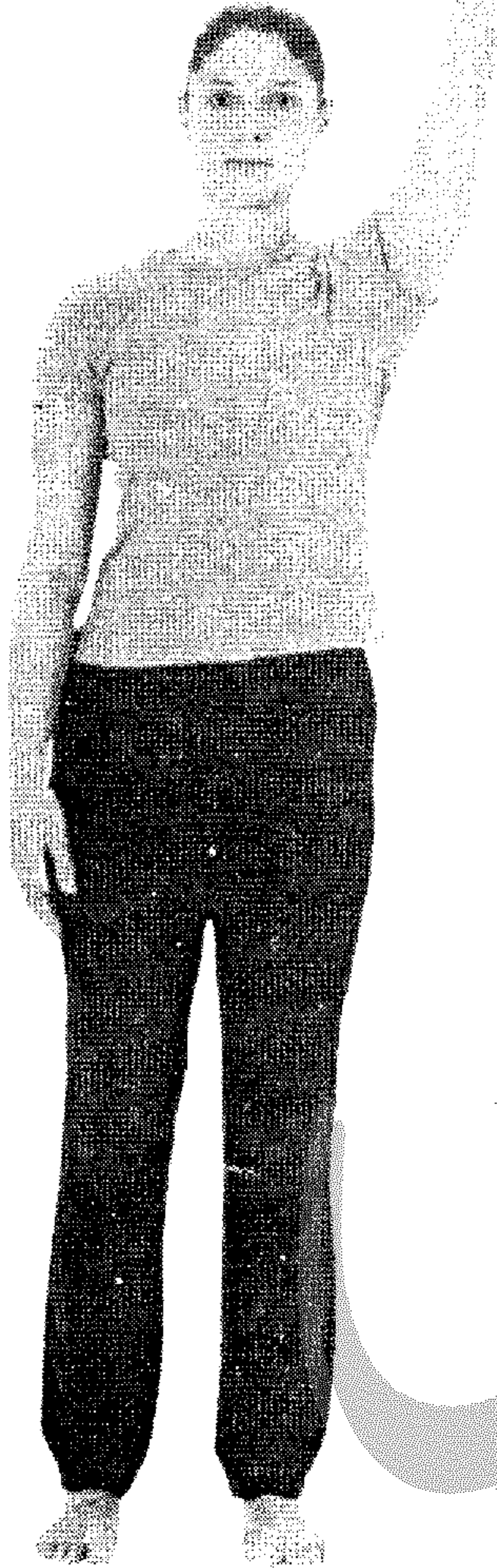
:(Step No:7)

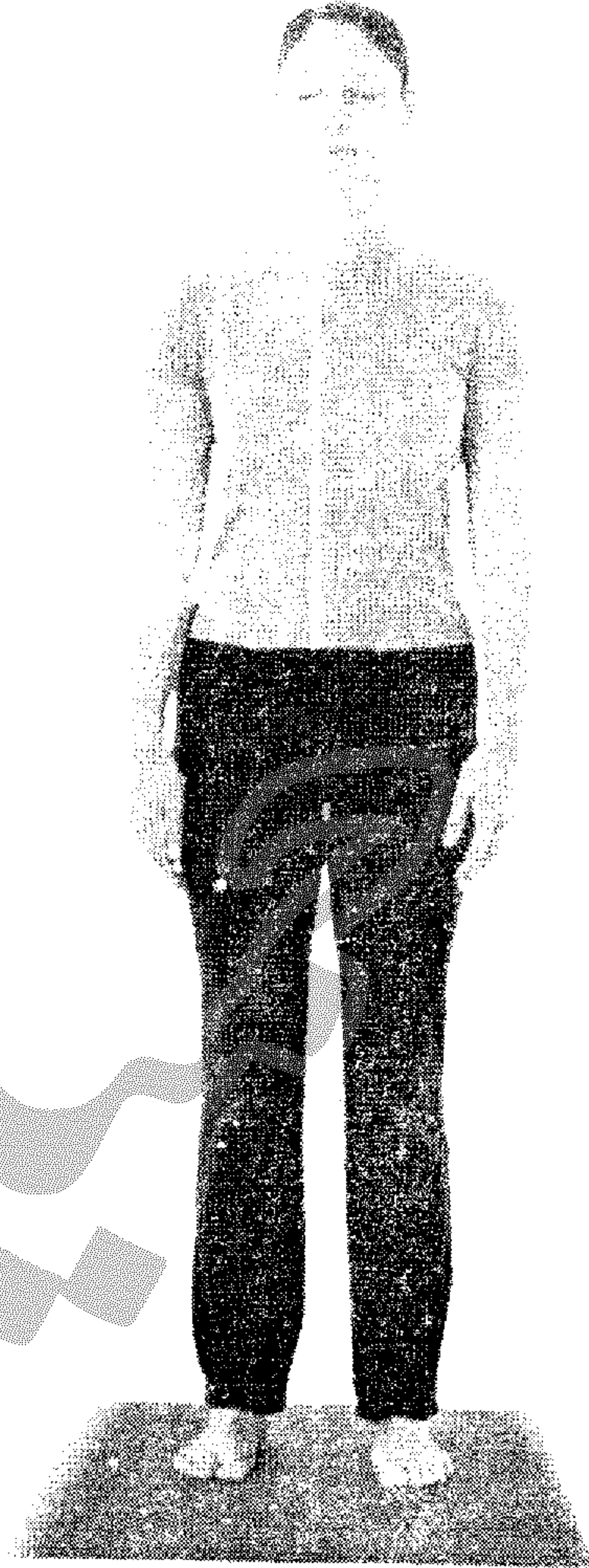
سانس باہر نکالیں اور پانچوں حالتوں کے ساتھ حرکت کو دہرائیں اور دس تک کا اضافہ کریں۔

ایک طرف جھکاؤ

مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی میں لچک اور پھیلاؤ کو پیدا کرنا۔

اعضاء:۔ کندھے، گردن، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ۔



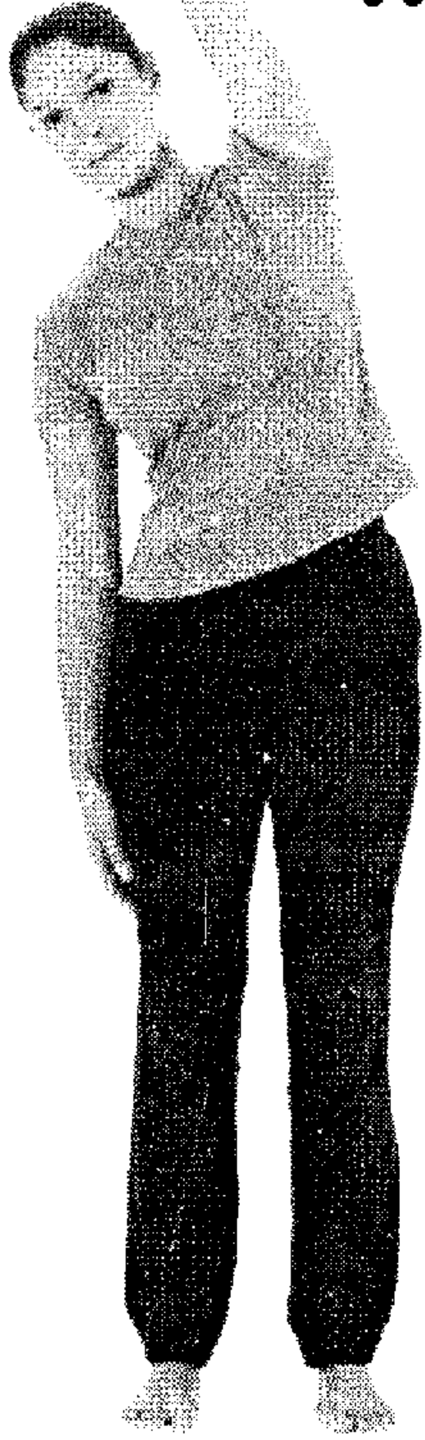


(Step No:1)

:اپنے کندھوں کے ساتھ سیدھے کھڑے ہوں۔ جبکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہو۔ اپنے پاؤں کو علیحدہ علیحدہ رکھیں اپنے گھٹنوں کو آرام سے رکھیں اور دونوں اطراف سے اپنے بازوؤں کو لٹکنے دیں۔

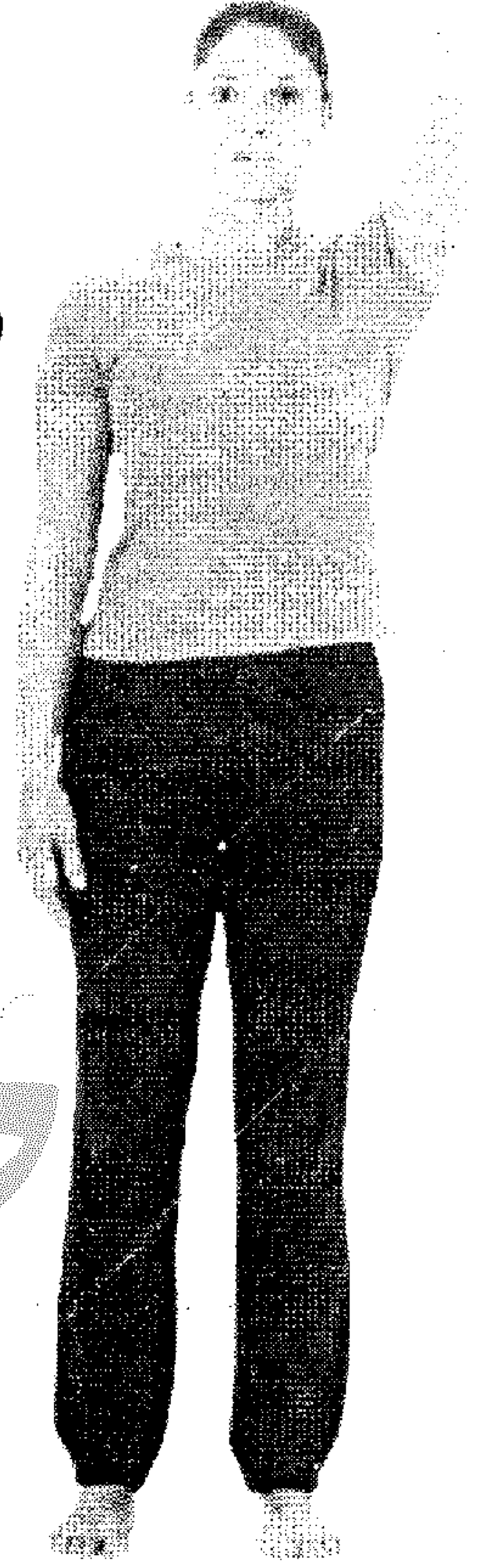
:(Step No:2)

لمبائی کے رُخ آرام سے کھڑے ہوں۔ سانس کو اندر لے جائیں اور اپنا بایاں بازو سر سے اُوپر لے جائیں اور آپ کی انگلیاں سیدھی آسمان کی جانب ہوں اپنے بازو کو مضبوط رکھتے ہوئے اپنی انگلیوں کو پھیلائیں۔



(Step No:3):

سانس باہر نکالیں۔ دائیں جانب جھک جائیں۔ اپنے حوض کو ساکن رکھیں۔ اپنے سر اور اپنے بازو کو ریڑھ کی ہڈی کی پیروی کرنے دیں۔



(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور ہاتھ کو اُوپر کی جانب رکھتے ہوئے واپس آئیں۔ اپنے بازوؤں کو کھلا رکھیں۔



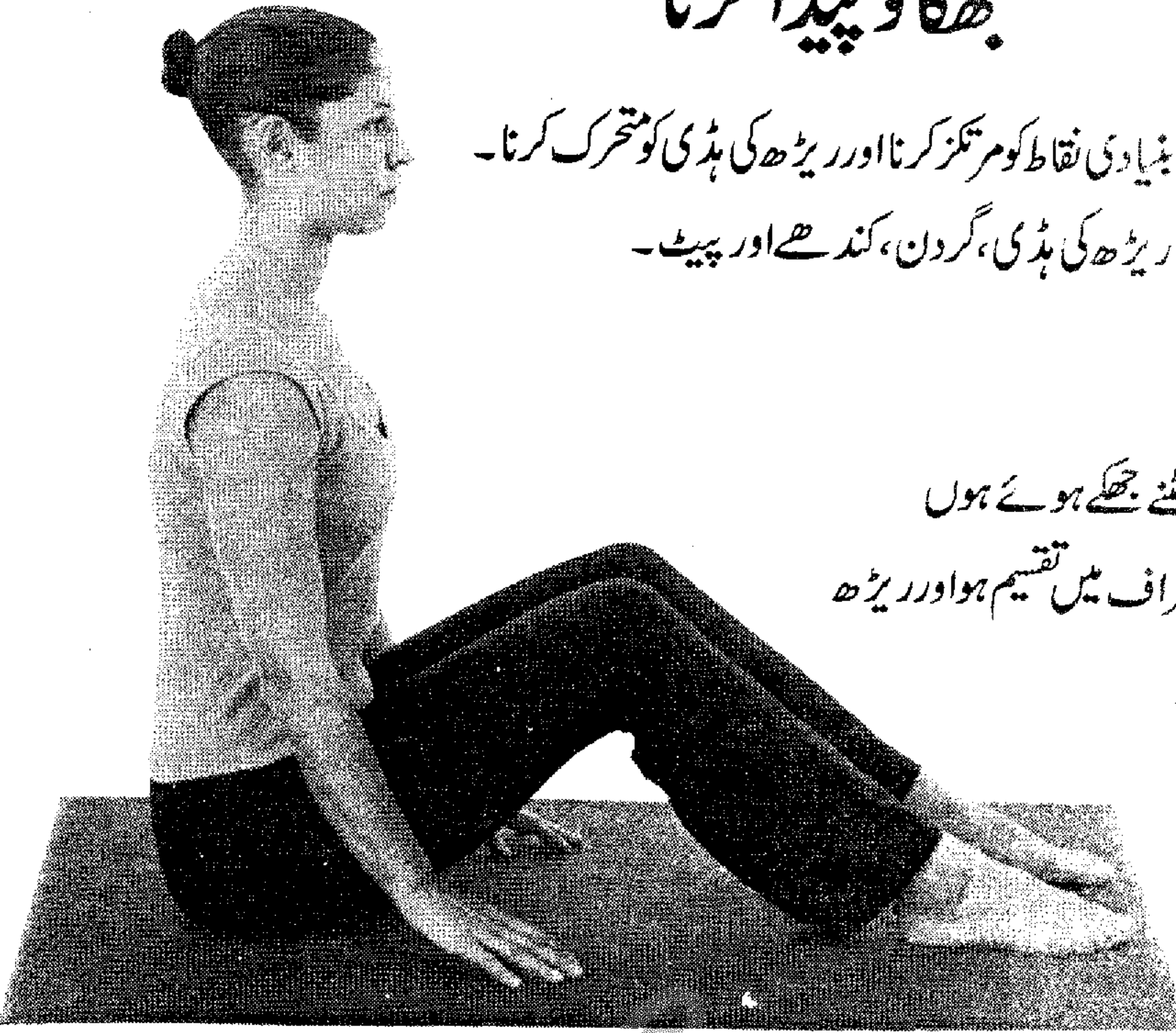
(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے بازوؤں کو ایک طرف واپس آنے دیں۔ اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں لے جائیں اور اِس بات کا یقین کریں کہ سر میں کوئی پریشانی نہیں ہے اور گردن اور کندھوں میں بھی کوئی تکلیف نہیں ہے۔

(Step No:6):

اپنی حرکت کو باہر کی جانب دہرائیں۔ ہر طرف مکمل طور پر پانچ مرتبہ جھکاؤ پیدا کریں۔

جھکاؤ پیدا کرنا



مقصد:۔ بنیادی نقاط کو مرتکز کرنا اور ریڑھ کی ہڈی کو متحرک کرنا۔

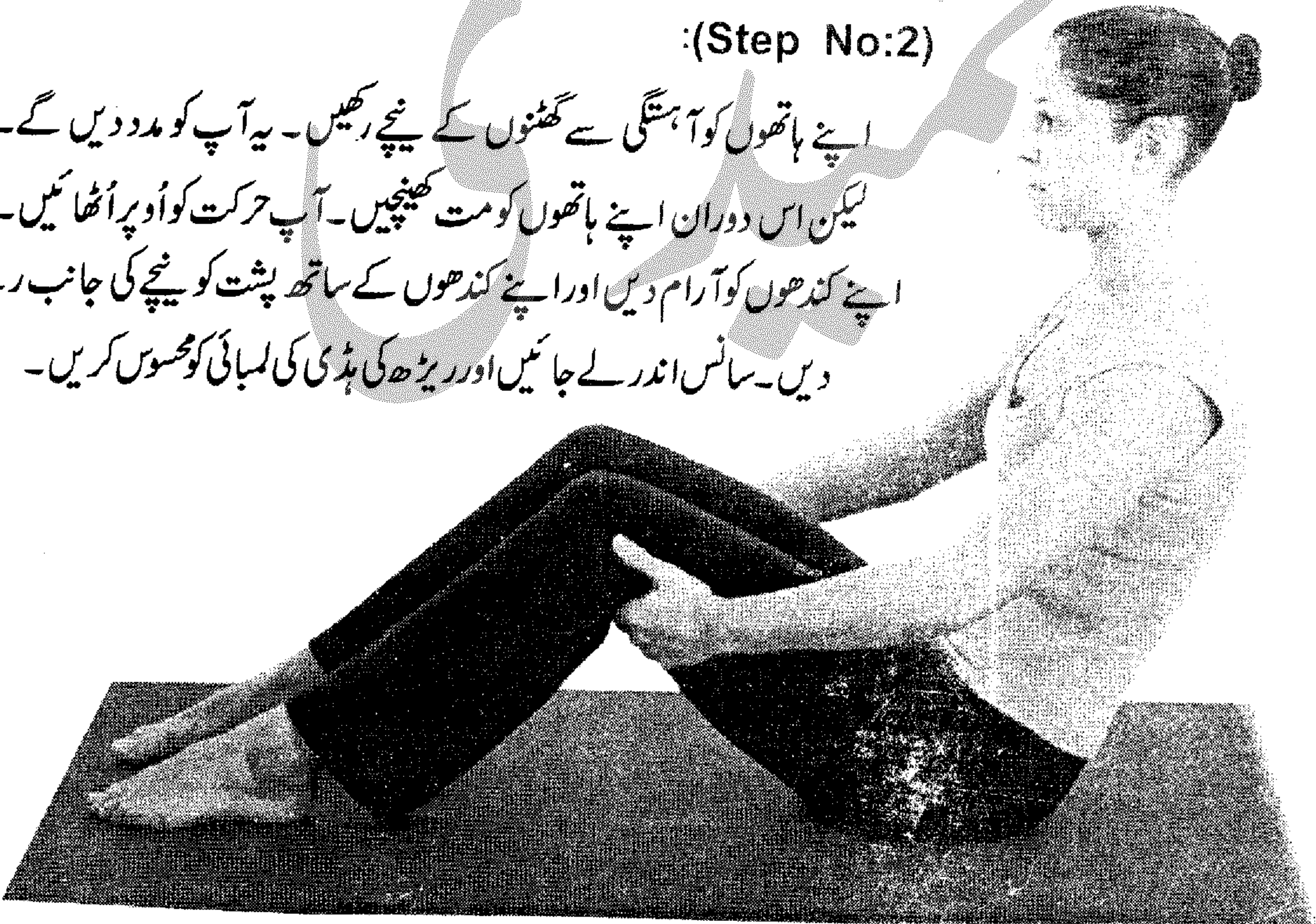
اعضاء:۔ ریڑھ کی ہڈی، گردن، کندھے اور پیٹ۔

(Step No:1):

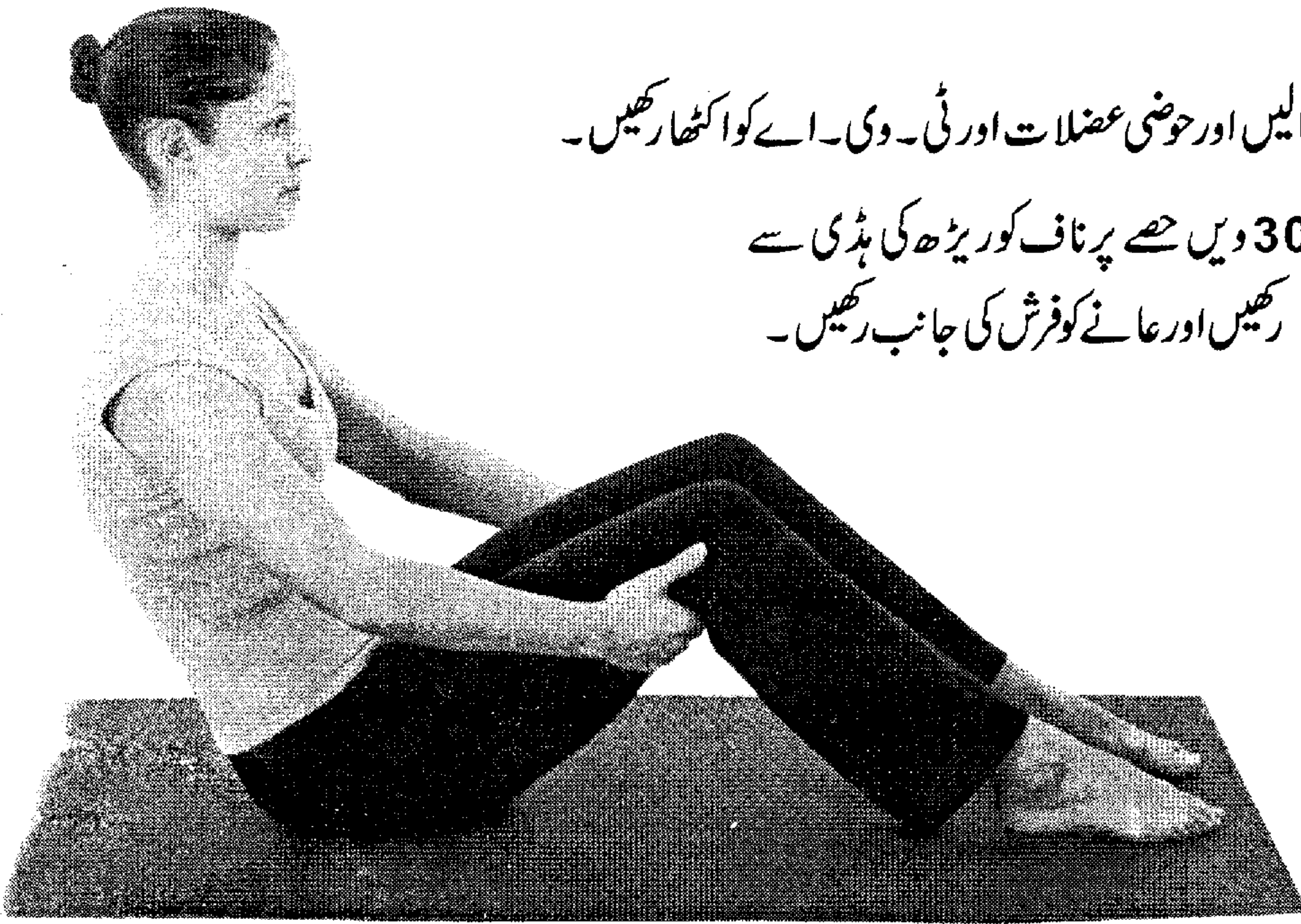
فرش پر بیٹھیں۔ جب کہ آپ کے گھٹنے جھکے ہوئے ہوں آپ کا وزن بیٹھے ہوئے دونوں اطراف میں تقسیم ہو اور ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔

(Step No:2):

اپنے ہاتھوں کو آہستگی سے گھٹنوں کے نیچے رکھیں۔ یہ آپ کو مدد دیں گے۔ لیکن اس دوران اپنے ہاتھوں کو مت کھینچیں۔ آپ حرکت کو اُوپر اُٹھائیں۔ اپنے کندھوں کو آرام دیں اور اپنے کندھوں کے ساتھ پشت کو نیچے کی جانب رہنے دیں۔ سانس اندر لے جائیں اور ریڑھ کی ہڈی کی لمبائی کو محسوس کریں۔



:(Step No:3)

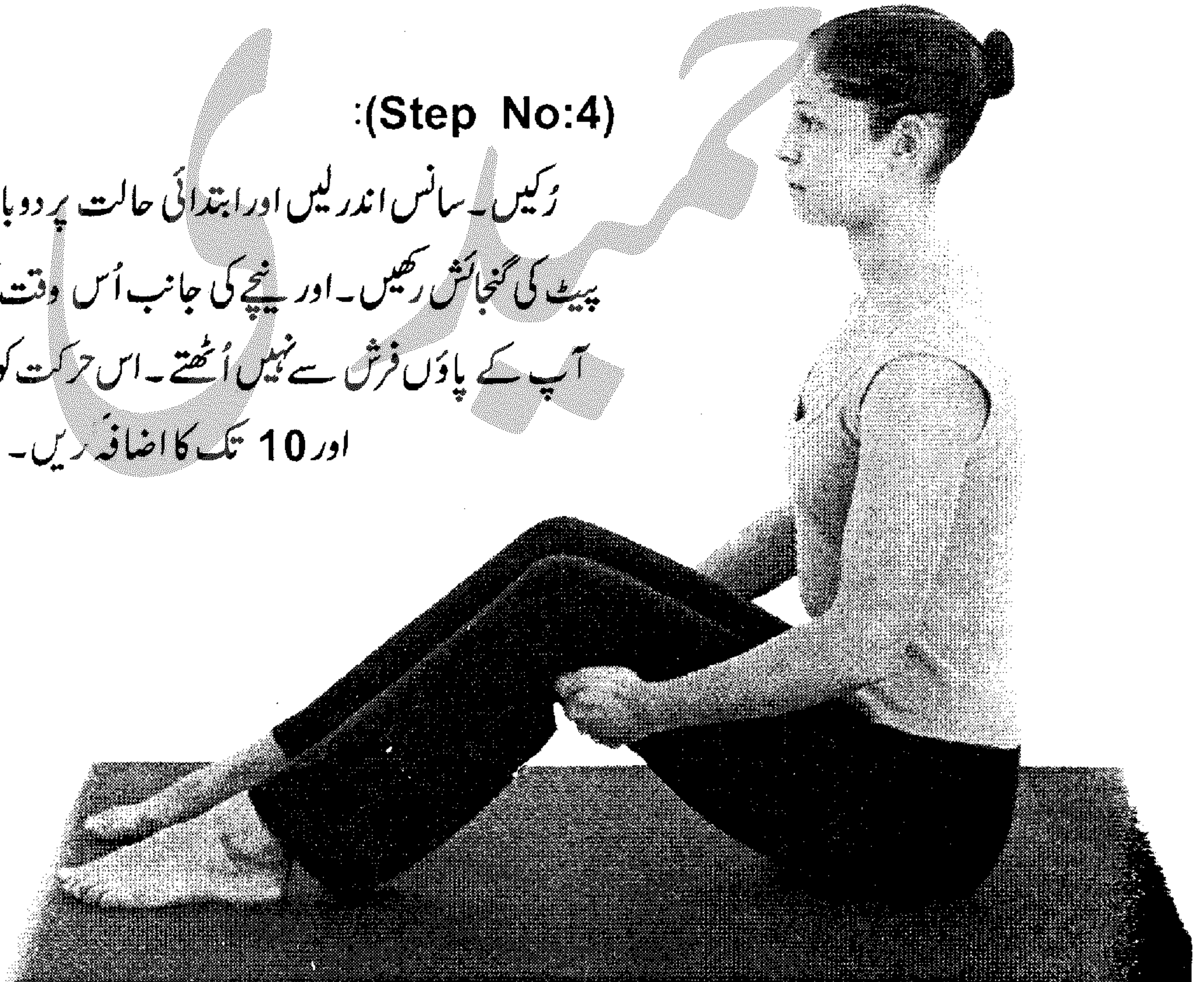


سانس کو باہر نکالیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔

30 ویں حصے پر ناف کو ریڑھ کی ہڈی سے رکھیں اور عانے کو فرش کی جانب رکھیں۔

:(Step No:4)

رُکیں۔ سانس اندر لیں اور ابتدائی حالت پر دوبارہ واپس آئیں۔ پیٹ کی گنجائش رکھیں۔ اور نیچے کی جانب اُس وقت تک آئیں جب تک آپ کے پاؤں فرش سے نہیں اُٹھتے۔ اس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



دھڑ کی حرکت

مقصد: مرکزی حصے میں تغیر پذیری اور اتحاد۔

اعضاء:۔ گردن، کولہے اور پیٹ۔

(Step No:1):

اپنے گھٹنوں کے ساتھ اپنی پشت کو نیچے جھکنے دیں اور آپ کے پاؤں جسم پر ہموار ہوں۔ کندھوں کی سطح پر اپنے جسم کے دونوں اطراف میں بازوؤں کو پھیلائیں اور آپ کی ہتھیلیاں نیچے ہونی چاہئیں۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی اور کندھوں کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور اپنی چھاتی کو پیٹ اور حوضی عضلات کے ساتھ رکھتے ہوئے نرم رکھیں۔



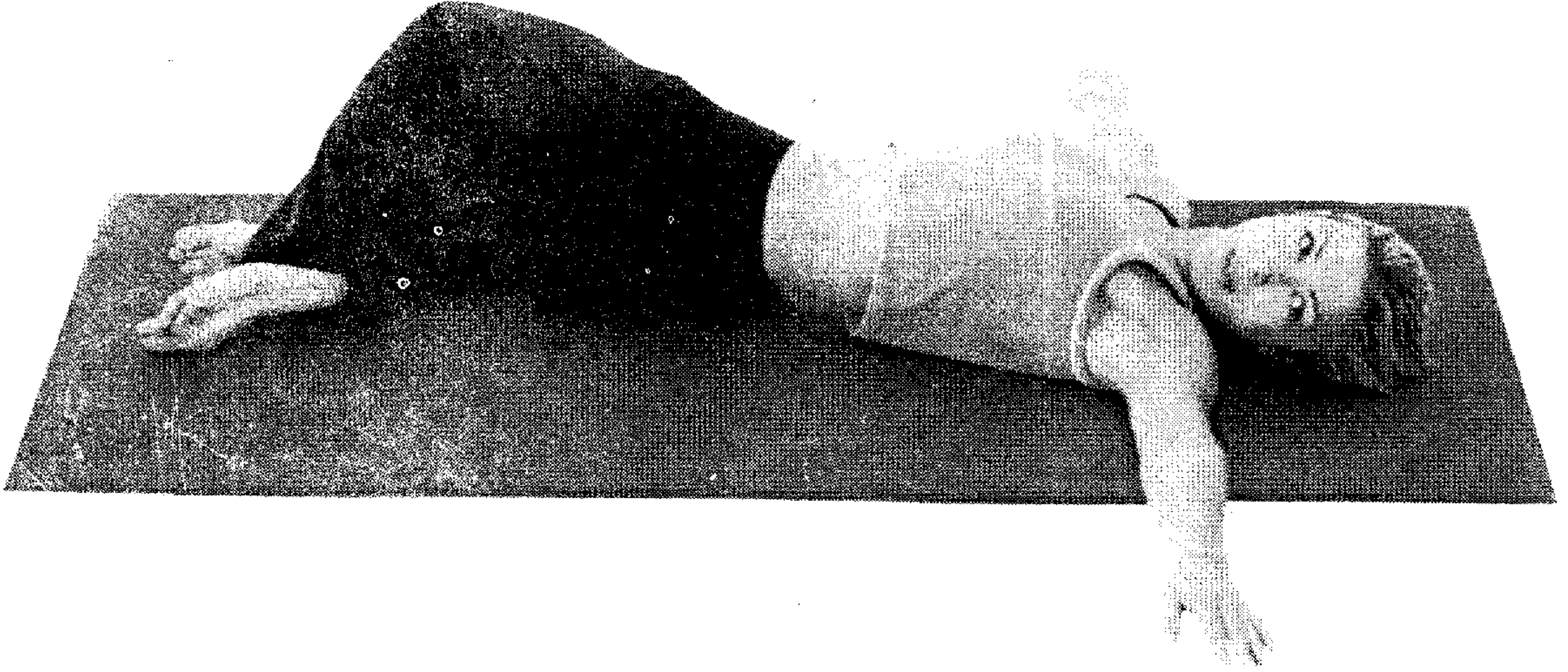
(Step No:2):

سانس پورا اور بھرپور لیں۔



(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور دائیں طرف اپنے گھٹنوں کو دہرائیں۔ اپنے سر کو سکونی حالت میں رکھیں اور دونوں کندھے فرش کے ساتھ ملے ہوئے ہوں اور سانس لیتے ہوئے کندھے بھی سکونی حالت میں ہوں۔



(Step No:4):

سانس باہر لیں اور اپنے گھٹنوں کو درمیان میں واپس لائیں۔



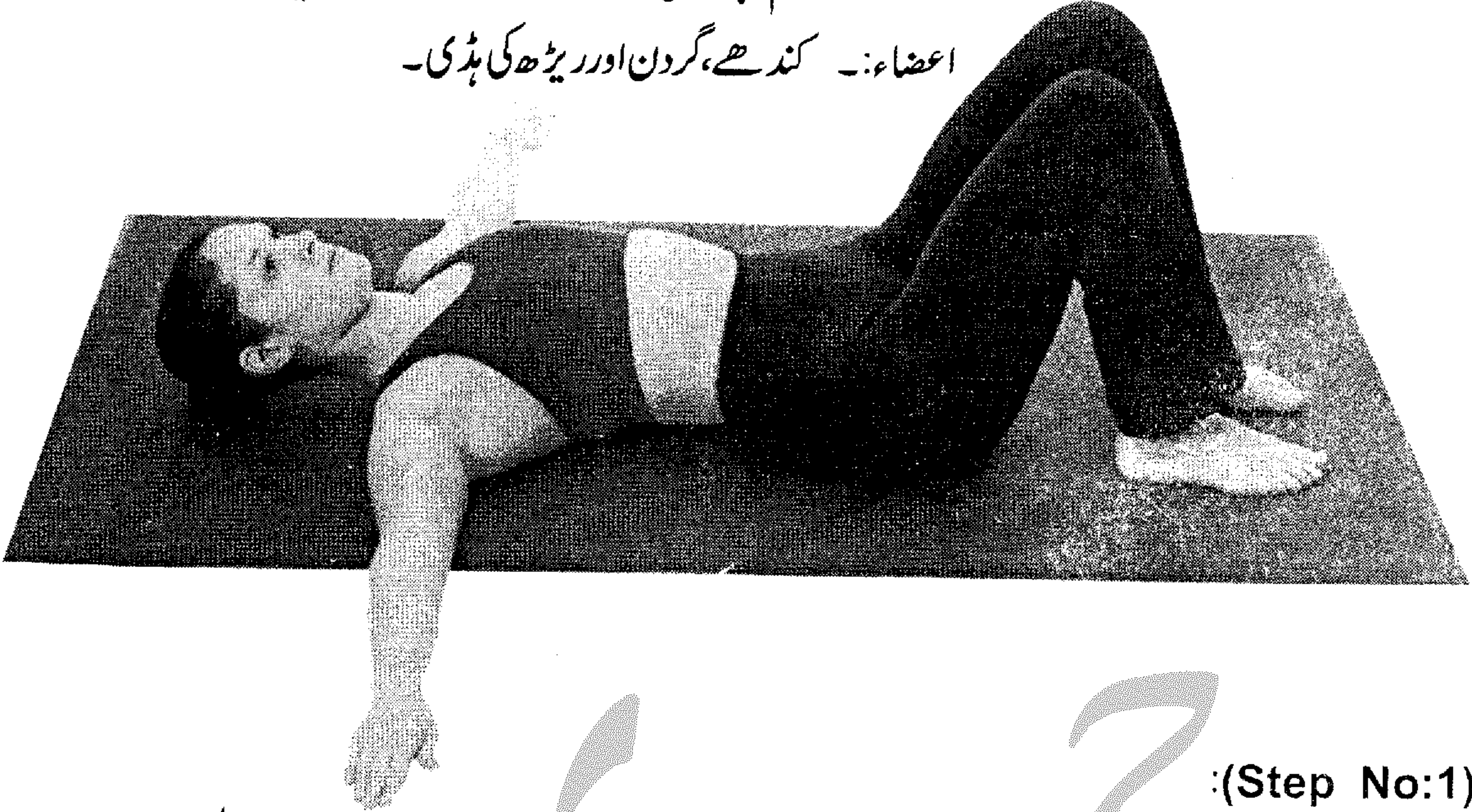
(Step No:5):

مخالف سمت میں اس حرکت کو پھر دہرا کریں۔ ہر سمت میں حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں۔

کندھے اُچکانا

مقصد:۔ جسم کو پُر جوش رکھتے ہوئے کندھوں کے درمیان تکلیف کو دُور کرنا۔

اعضاء:۔ کندھے، گردن اور ریڑھ کی ہڈی۔



:(Step No:1)

نیچے لیٹ جائیں۔ اپنے گھٹنوں کو جھکالیں اور آپ کے پاؤں ہموار ہوں۔ اپنے کندھوں کی سطح پر جسم کے دونوں اطراف بازوؤں کو پھیلائیں۔ آپ کی ہتھیلیاں نیچے ہوں اور چھاتی کو نرم رکھیں۔

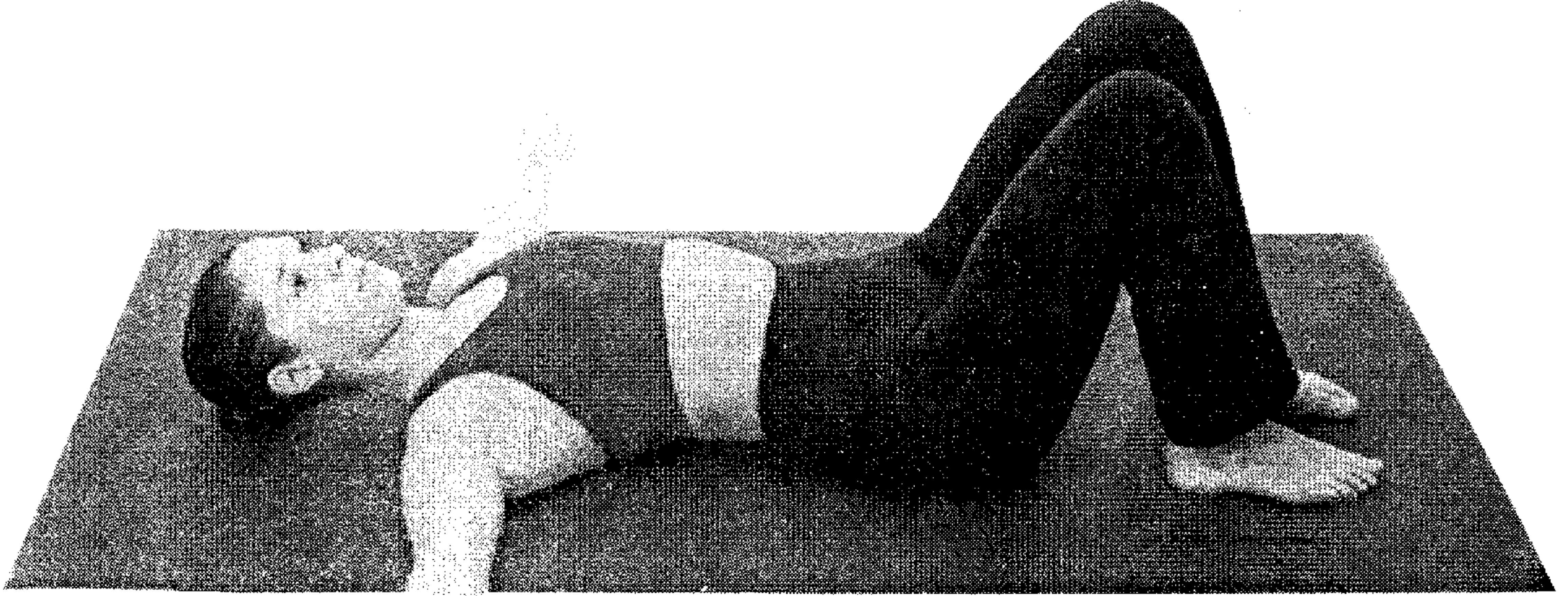


:(Step No:2)

اپنی ریڑھ کی ہڈی کو اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں حوضی عضلات اور پیٹ کو یکجا کریں۔

(Step No:3):

سانس اندر لے جائیں اور کندھوں کو کانوں کی سمت اُٹھائیں۔



(Step No:4):

سانس کو باہر نکالیں اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں پانچ مرتبہ کندھوں کو اُچکائیں اور زیادہ سے زیادہ دس تک اس عمل کو دہرائیں۔



تعارفی سطح کی ورزش

INTRODUCTORY LEVEL EXERCISES



تعارفی سطح کی ورزش

تعارف:۔

جب آپ اِس مرحلے پر پہنچیں۔ جہاں پر آپ تعارفی سطحی ورزش کو شروع کرنے کے لیے تیار ہوں۔ تو ایک یا دو ہفتوں سے لیکر 6 یا آٹھ ہفتوں تک اس ورزش کو کریں۔ سب سے پہلے ہر حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور دس مرتبہ تک لے جائیں۔ اور ہمیشہ آہستگی سے ترقی کرتے جائیں۔ کچھ ورزشیں پر جوش ورزش کی شکل میں ملتی جلتی ہوں گی۔ جو بنیادی حصے کو تغیر پذیر اور عمل کو مضبوط بنائیں گی۔ ہر مشق کو احتیاط سے پڑھیں۔ اور اِس بات کا یقین کرلیں کہ آپ نے اِسے اچھے طریقے سے سمجھ لیا ہے اور شروع کرنے سے پہلے مراحل کی صورت میں اس کا آغاز کریں صحیح حصوں پر سانس لیتے اور باہر نکالتے ہوئے آہستگی سے شروع کریں اس لیے کہ اِس میں آپ بنیادی حصے سے تعلق رکھتے ہیں۔ جب آپ اِن چیزوں کی پیچیدگیوں پر توجہ دیں گے تو پھر اِن چیزوں کو آگے بڑھانا آپ کے لیے آسان ہو جائے گا تو پھر اِن چیزوں کو آگے بڑھانا آپ کے لیے آسان ہو جائے گی کیونکہ اِن کے ٹھیک ہونے کی اہمیت کو یاد رکھنا پڑتا ہے۔

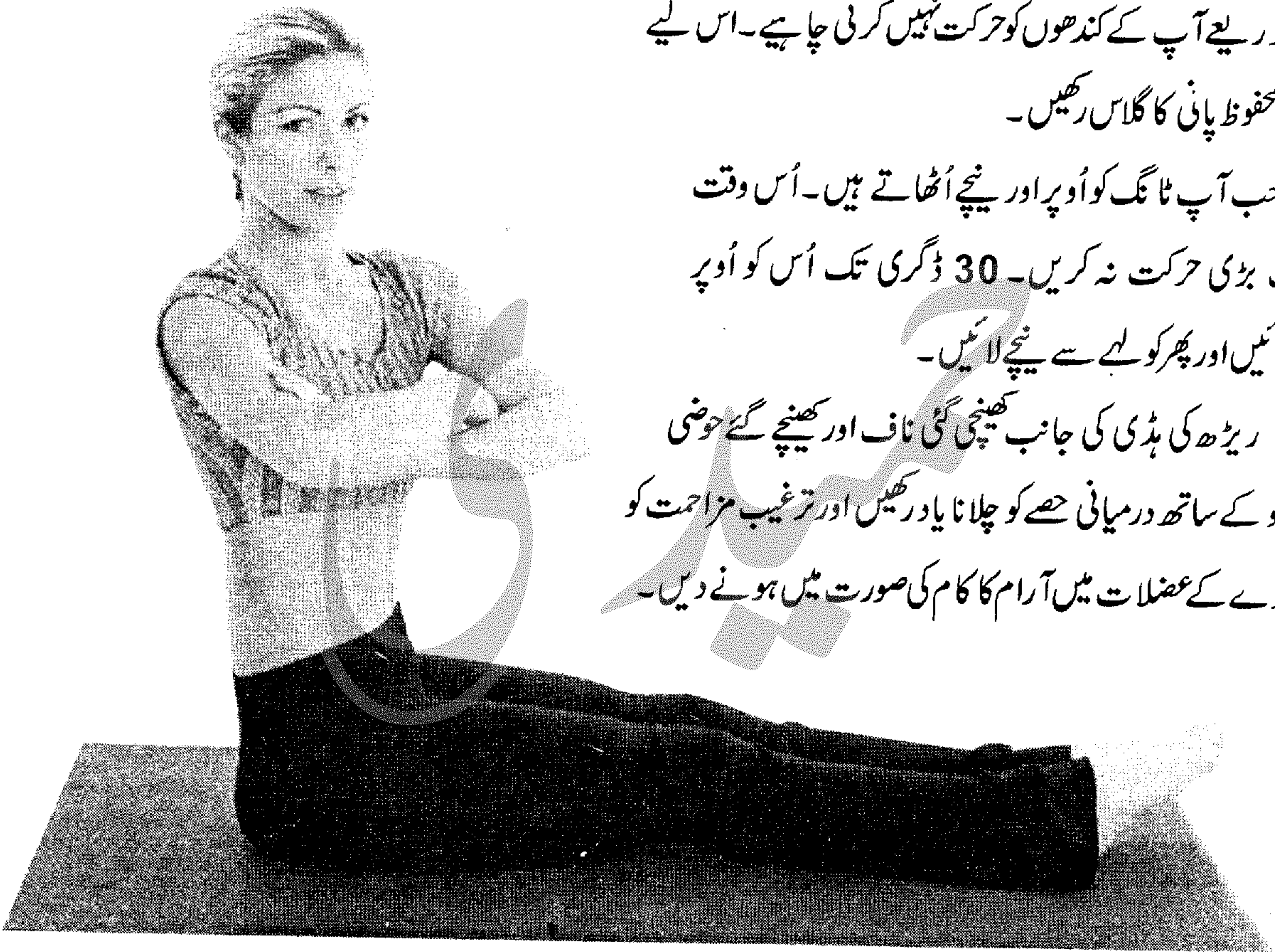
یہ سیکشن ٹانگوں کی ورزش کو متعارف کرواتا ہے۔ یہ بہت مؤثر ہے۔ لیکن اِس کو کرنے کے لیے آپ کو کافی عرصہ تفصیلی توجہ دینی ہوگی۔ پھر آپ کولہوں اور ٹانگوں کے اُوپر والے حصے میں گراں قدر نتیجہ حاصل کرسکیں گے۔ اس میں تفصیل کا مطلب جسم کو پشت کے ساتھ ساتھ آرام دہ حالت میں رکھنا اور کولہوں کو ایک دوسرے کے اُوپر رکھنا اس کا مطلب غیر معمولی حالت میں عضلات کا کام کرنا بھی ہے۔ صرف سادہ طور پر ٹانگ کو اُوپر نیچے یا آگے پیچھے اُٹھا کر جھولا مت دیجئے۔ یہ بے فائدہ ہے۔ اِس بات کا یقین کرلیں کہ آپ اِس حرکت میں ماہر ہیں۔ اِس کے لیے جب آپ اپنی ٹانگ کو اُوپر نیچے کرتے ہیں تو اُس وقت عضلات کو محسوس کریں۔ مکمل طور پر اُوپر والے حصے اور نیچے والے حصے پر قابو رکھیں۔ یہ تصوراتی طور پر آپ کی مدد کرے گا آپ کہتے ہوئے پانی کی طرح بے چینی کی سی کیفیت کے خلاف کام کررہے ہیں۔ جب آپ ورزش کی مشق کے لیے ایک طرف پڑے ہوتے ہیں۔ تو یہ سادہ سی راہنما کتاب صحیح حالت کو حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے آپ کی پیروی کرتی

ہے۔ جب آپ نے اپنے بازو پھیلائے ہوئے ہوں اور اپنی ٹانگیں لیٹے ہوئے ٹخنوں تک پھیلائی ہوئی ہوں تو آپ اِس بات کا یقین کرلیں کہ آپ ٹخنوں کی انگلیوں سے جسم اور سر کی جانب لائن میں ہیں اور آپ کندھوں میں بغیر پریشانی یا تکلیف کے بالکل لائن میں سیدھے ہیں۔ اِس بات کا یقین کرلیں کہ آپ کے کولہے ایک دوسرے کے اُوپر پڑے ہیں اور نہ تو آپ اُسے آگے کی جانب اور نہ ہی پیچھے کی جانب حرکت دے رہا ہے۔ بلکہ اپنے دونوں ہاتھوں کو فرش پر انگلیوں کے ساتھ ناف کے سامنے رکھ رہے ہیں۔

کندھوں کے اُوپر والے حصے کو سکونی حالت میں رکھیں۔ ورزش کے ذریعے آپ کے کندھوں کو حرکت نہیں کرنی چاہیے۔ اس لیے ایک محفوظ پانی کا گلاس رکھیں۔

جب آپ ٹانگ کو اُوپر اور نیچے اُٹھاتے ہیں۔ اُس وقت بہت بڑی حرکت نہ کریں۔ 30 ڈگری تک اُس کو اُوپر اُٹھائیں اور پھر کولہے سے نیچے لائیں۔

ریڑھ کی ہڈی کی جانب کھینچی گئی ناف اور کھینچے گئے حوضی عضو کے ساتھ درمیانی حصے کو چلانا یاد رکھیں اور ترغیب مزاحمت کو معدے کے عضلات میں آرام کا کام کی صورت میں ہونے دیں۔



سانس لینے کا عمل

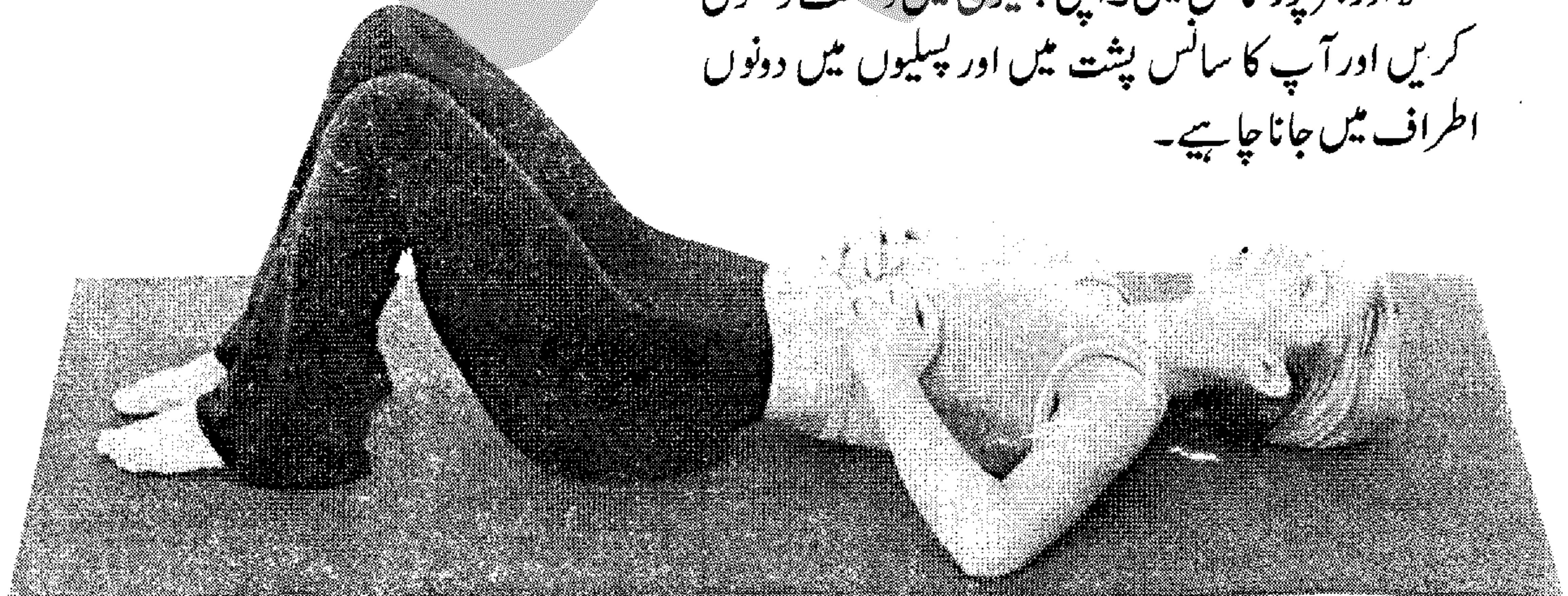
مقصد:۔ سانس لینے کے عمل سے پیٹ کے عضلات کو بنیادی حصے کے ساتھ مضبوط کرنا۔

اعضاء:۔ پیٹ کے عضلات، حوضی عضلات۔

(Step No:1): نیچے لیٹ جائیں۔ آپ کے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر ہونے چاہئیں۔ آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ کولہوں کے درمیان فاصلہ ہو اور آپ کے کندھے ساکن حالت میں ہوں اور تمہارے ہاتھوں کی ہتھیلیاں پسلیوں کے دونوں جانب آرام دہ حالت میں ہوں۔

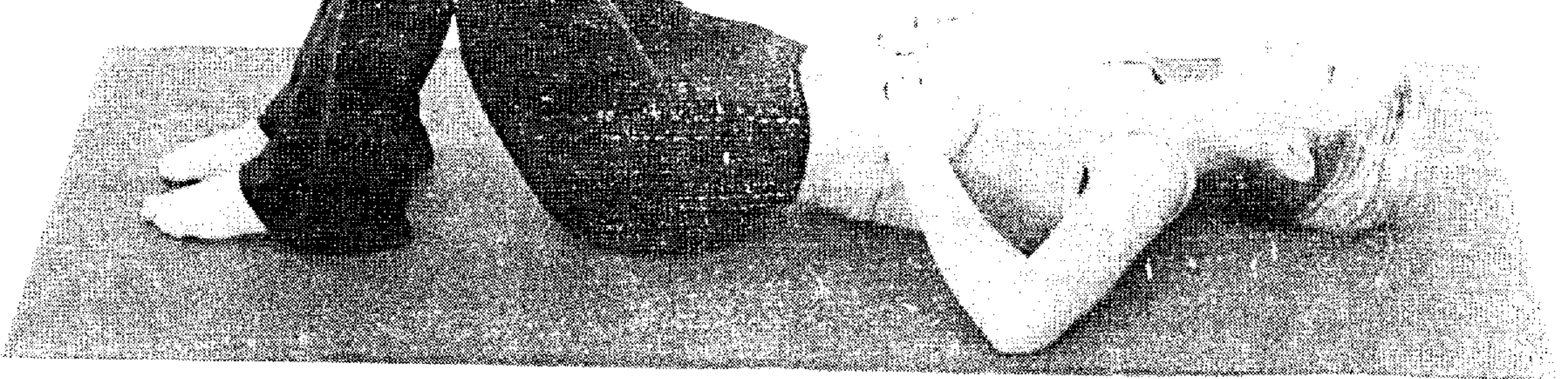


(Step No:2): کھلا اور بھرپور سانس لیں۔ اپنی پسلیوں میں وسعت کو محسوس کریں اور آپ کا سانس پشت میں اور پسلیوں میں دونوں اطراف میں جانا چاہیے۔



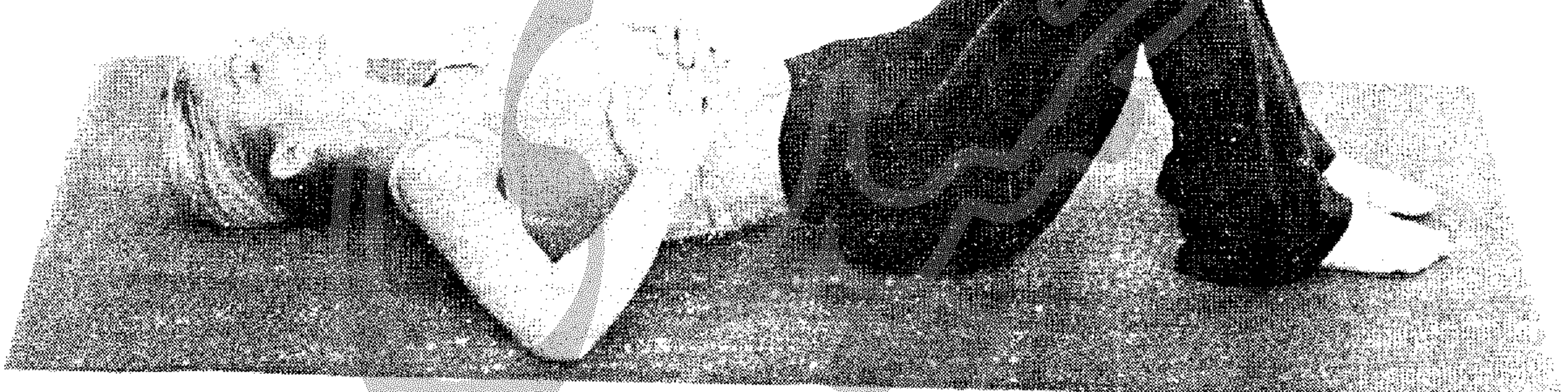
:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی قوت کو اُوپر کی جانب کھینچیں اور ٹی۔ وی۔اے کو چارج کریں اور 30 ڈگری کے زاویے تک اُوپر لائیں۔ اپنی پسلیوں کو نرم محسوس کریں جیسے کولہوں کا نچلا حصہ ہو۔



:(Step No:4)

سانس لینے اور باہر نکالنے کا عمل جاری رکھیں اور اپنی توجہ سانس پر جاری رکھیں۔ سب سے پہلے سانس کو اندر لے جائیں اور 5 مرتبہ سانس کو باہر نکالیں اور اِس میں دس تک کا اضافہ کریں۔



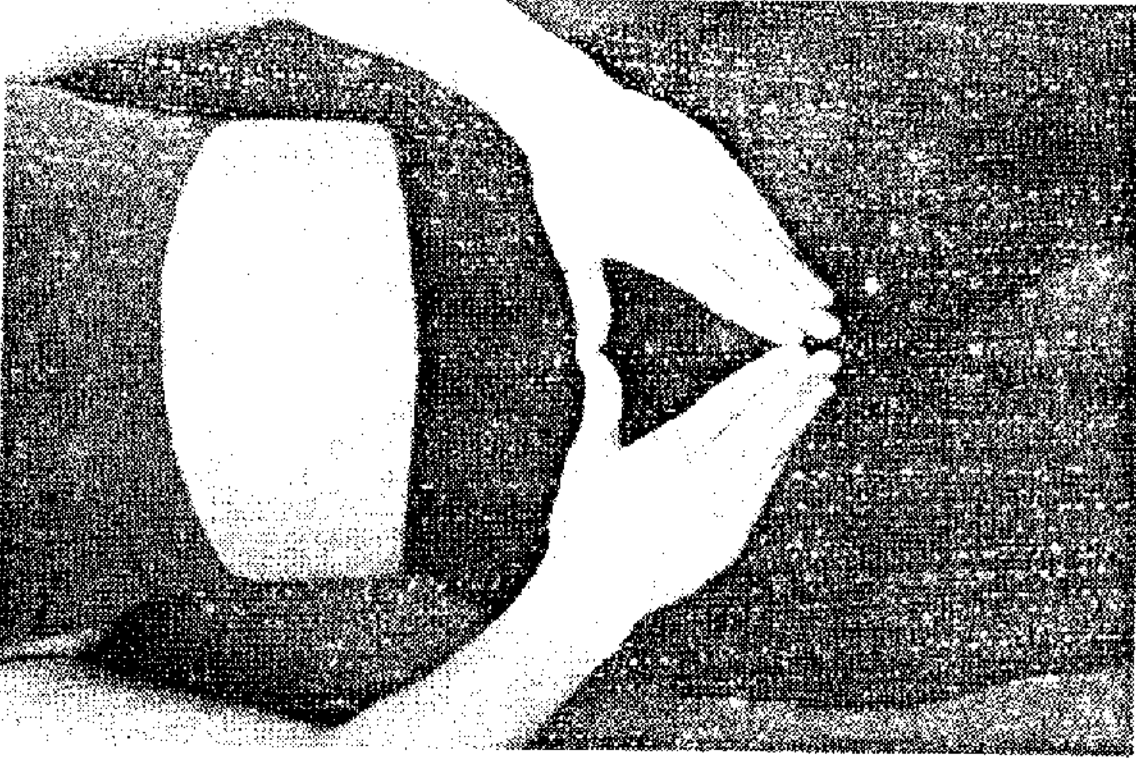
:(Step No:5)

یاد رکھیے کہ سانس آہستگی سے لیں نہ کہ زبردستی۔ منہ سے سانس کو باہر نکالیں۔ اور جبڑوں کو پرسکون رکھیں اور ہونٹوں کو بند کر کے سانس لینے کی کوشش کریں۔



ریڑھ کی ہڈی کی سکونی حالت

مقصد:۔ یہ مشق آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی حالت کو ساکن کرنے میں مدد دے گی جب آپ نیچے لیٹے ہوئے ہوں گے۔



(Step No:1):

اپنے گھٹنوں کو 45 ڈگری کے زاویے پر رکھتے ہوئے نیچے لیٹ جائیے اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ اپنے ہاتھوں کو معدے پر رکھیں۔اور ناف کے قریب اپنے انگوٹھوں کو ترتیب میں تکونی صورت حال میں بنائیے۔ اپنی انگلیوں کو نیچے کی جانب رکھیں اپنے کندھے کو اور اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔

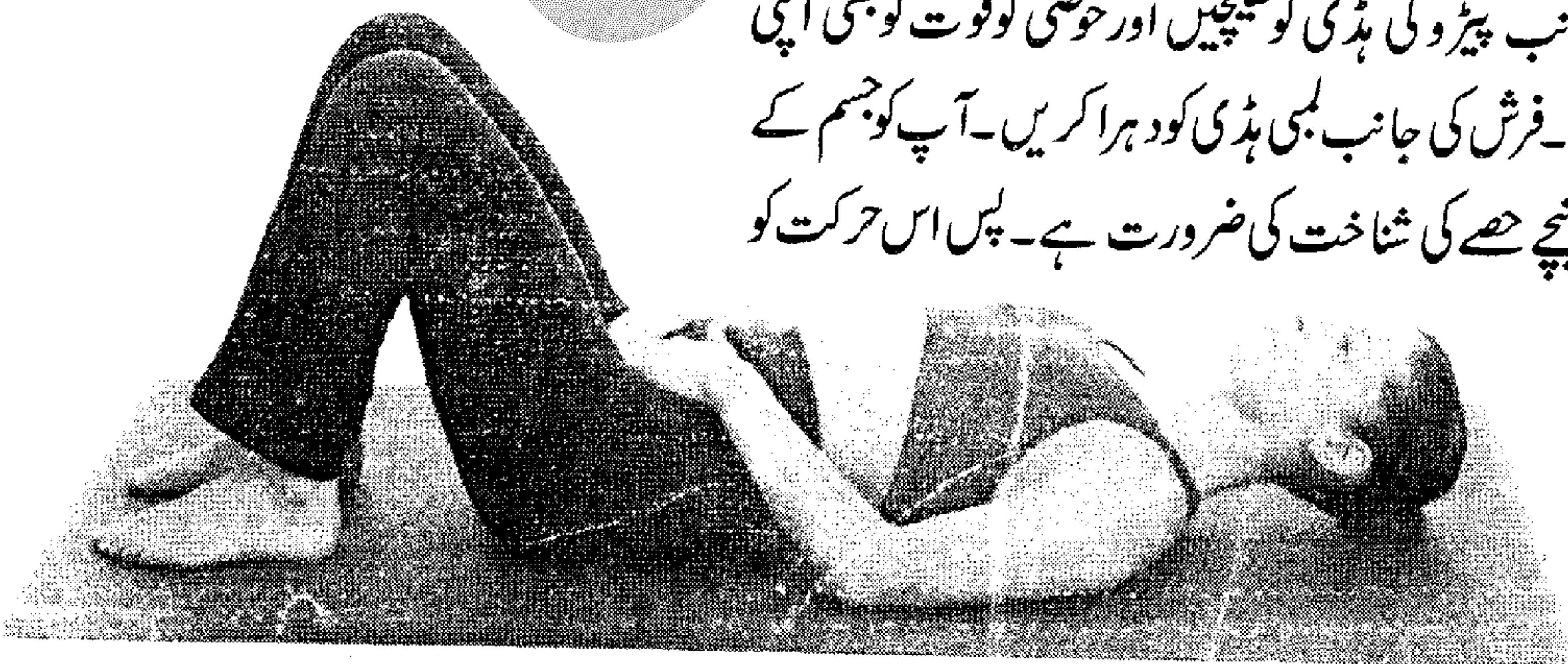
(Step No:2):

سانس کھلا اور کشادہ لیں۔ اپنی پسلیوں میں وسعت محسوس کریں اور آپ کا سانس پشت میں دونوں اطراف میں جا رہا ہو۔



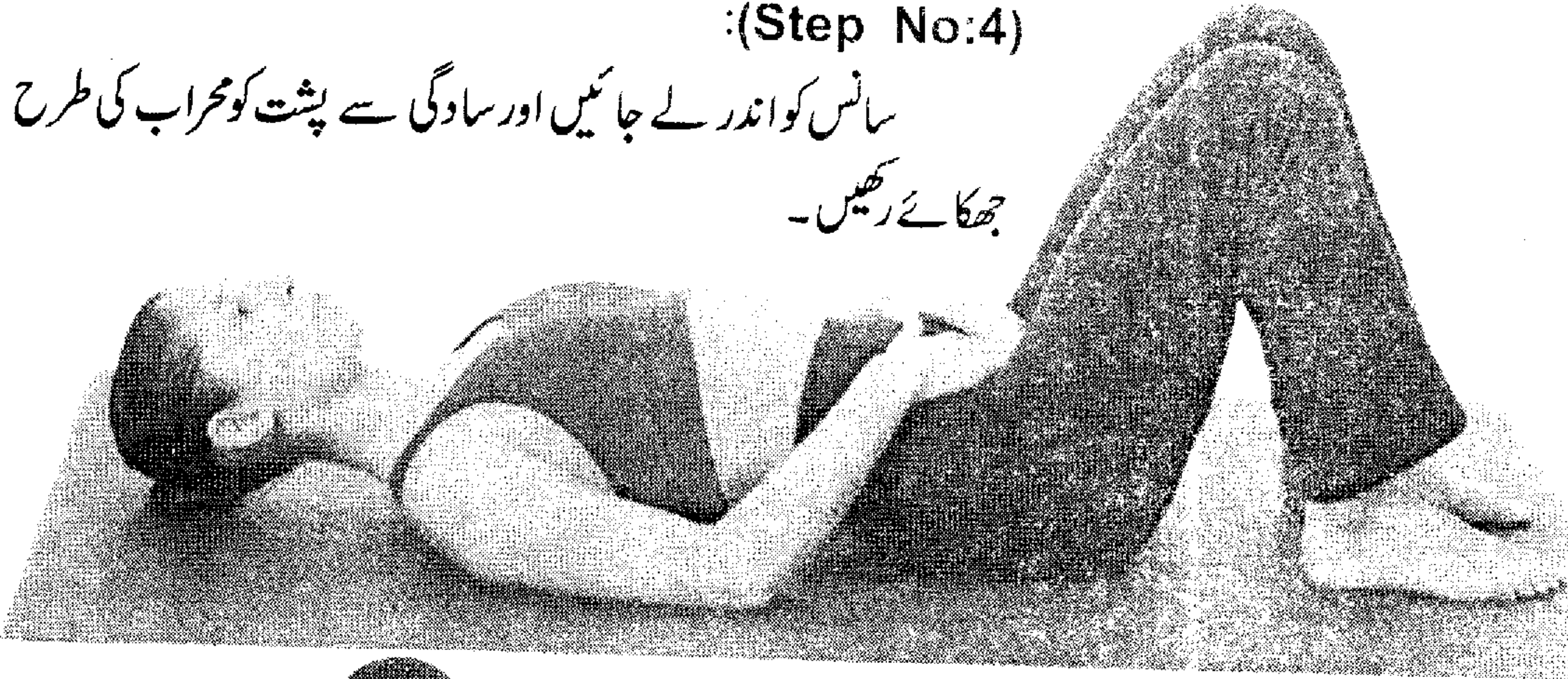
(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اپنے حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔ ناف کی جانب پیڑو کی ہڈی کو کھینچیں اور حوضی کو قوت کو بھی اپنی جانب متحرک کریں۔فرش کی جانب لمبی ہڈی کو دہرا کریں۔ آپ کو جسم کے سامنے پیٹ کے نیچے حصے کی شناخت کی ضرورت ہے۔ پس اس حرکت کو ذہن میں رکھیں۔



(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور سادگی سے پشت کو محراب کی طرح جھکائے رکھیں۔



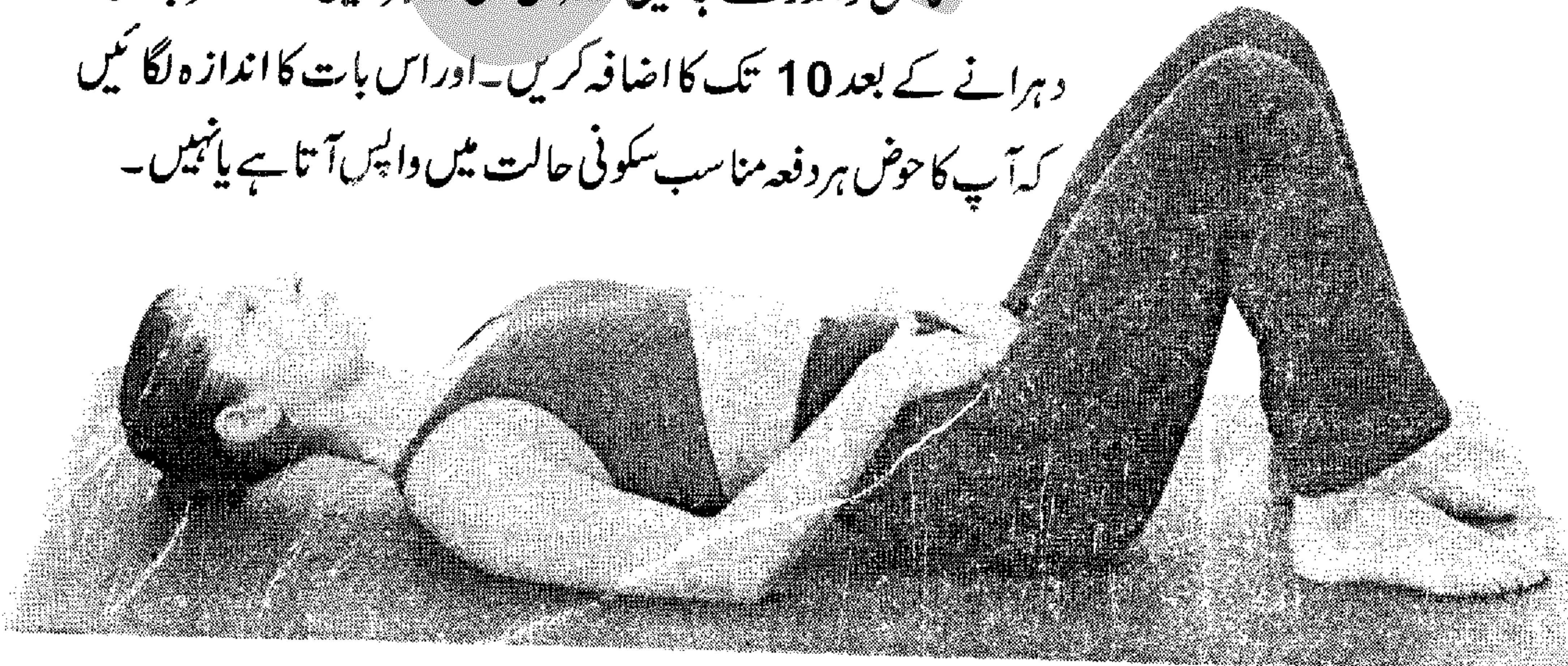
(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور حوض کو پھر سکونی حالت میں رکھیں۔



(Step No:6):

سانس کو اندر لے جائیں اور اس عمل کو دہرائیں اور 5 مرتبہ اس کو دہرانے کے بعد 10 تک کا اضافہ کریں۔ اور اس بات کا اندازہ لگائیں کہ آپ کا حوض ہر دفعہ مناسب سکونی حالت میں واپس آتا ہے یا نہیں۔



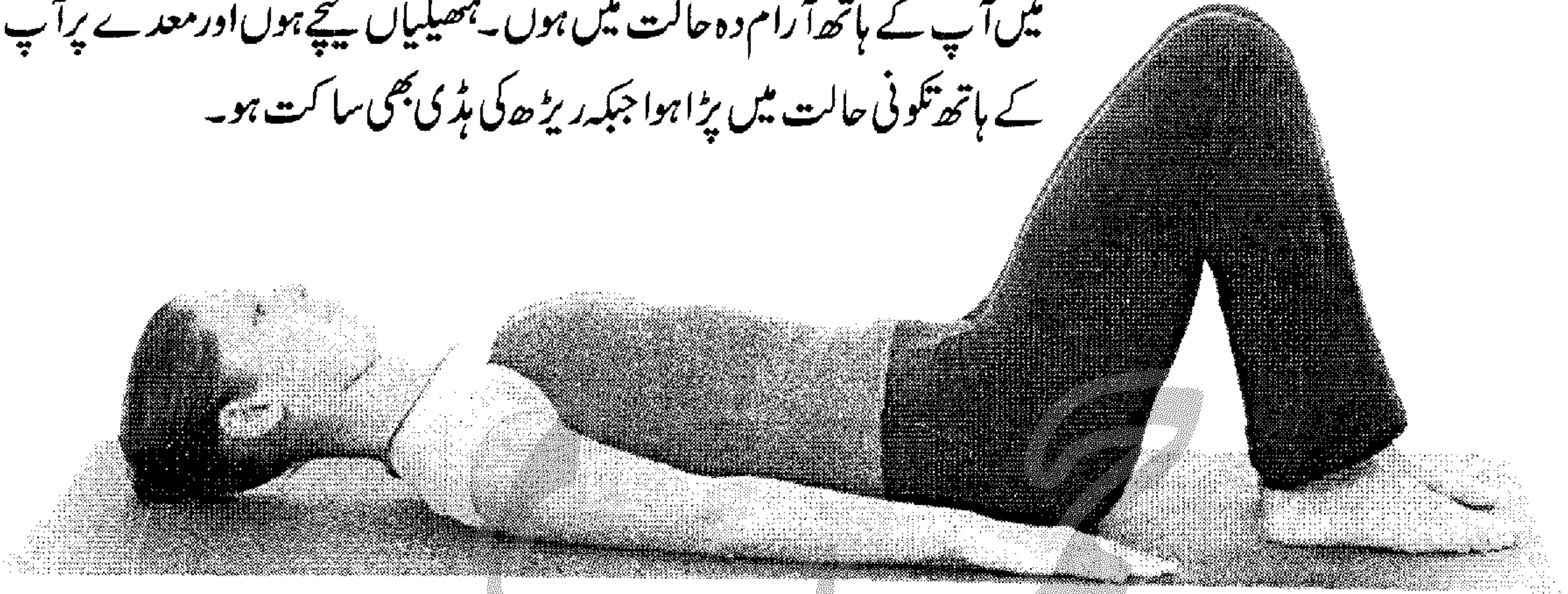
پیٹ کا نچلا حصہ

مقصد:۔ بنیادی حصے کو مضبوط بنانا۔

اعضاء:۔ پیٹ کے نچلے عضلات۔

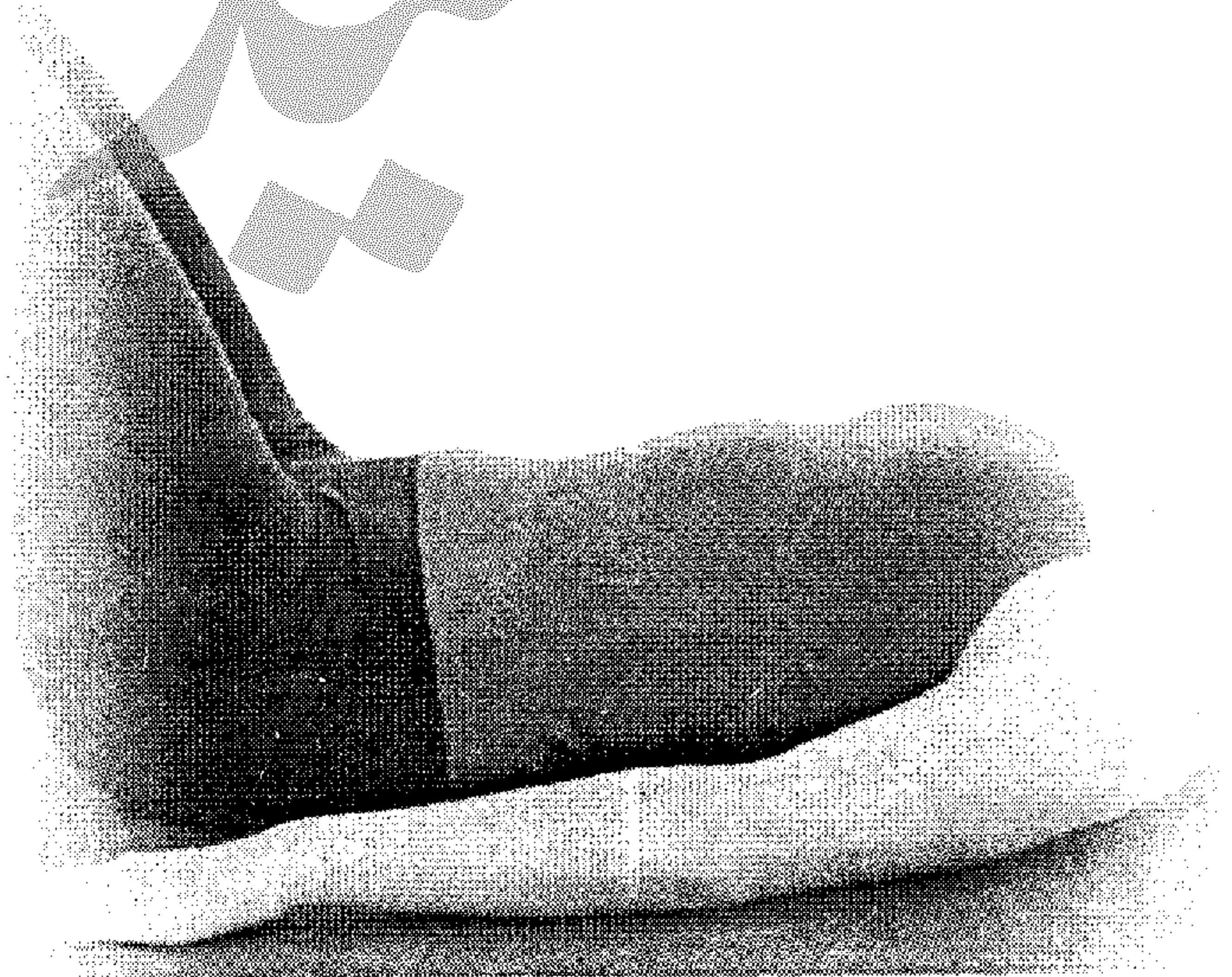
(Step No:1):

نیچے لیٹ جایئے اور اپنے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر رکھیں اور آپ کے پاؤں ہموار ہونے چاہئیں اور کولہوں کے درمیان فاصلہ ہو۔ جبکہ دونوں اطراف میں آپ کے ہاتھ آرام دہ حالت میں ہوں۔ ہتھیلیاں نیچے ہوں اور معدے پر آپ کے ہاتھ تکونی حالت میں پڑا ہوا جبکہ ریڑھ کی ہڈی بھی ساکت ہو۔



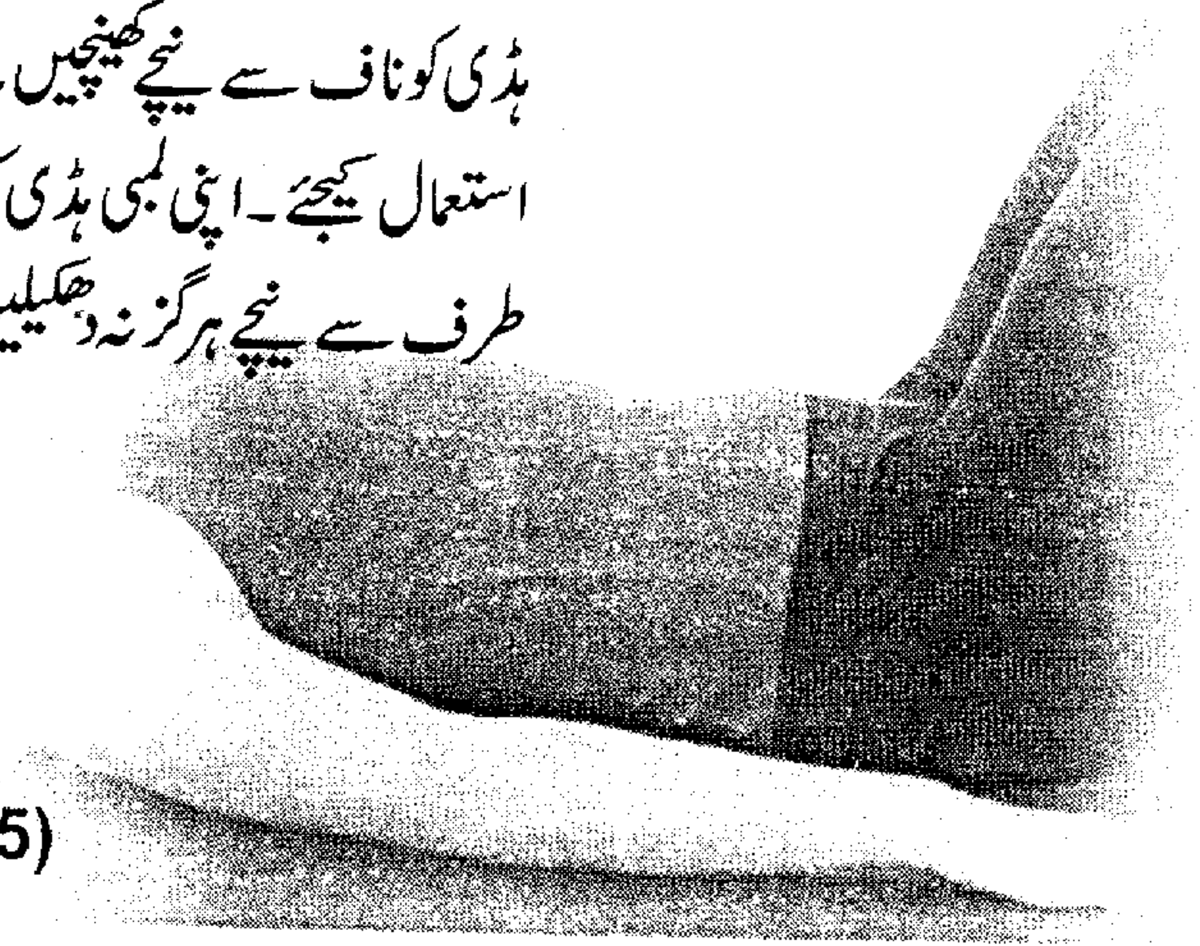
(Step No:2):

کھلا سانس اندر لے جائیں۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں۔عضلات کو اُوپر کی جانب کھینچیں اور 30 فیصد تک ریڑھ کی ہڈی کوناف سے نیچے کھینچیں۔ پیڑو کی ہڈی کوناف کی جانب کھینچیں اور اپنے پیٹ کو استعمال کیجئے۔اپنی لمبی ہڈی کوفرش کی جانب رکھیں۔ پچھلی مشق کی طرح سامنے کی طرف سے نیچے ہرگز نہ دھکیلیں۔



:(Step No:5)

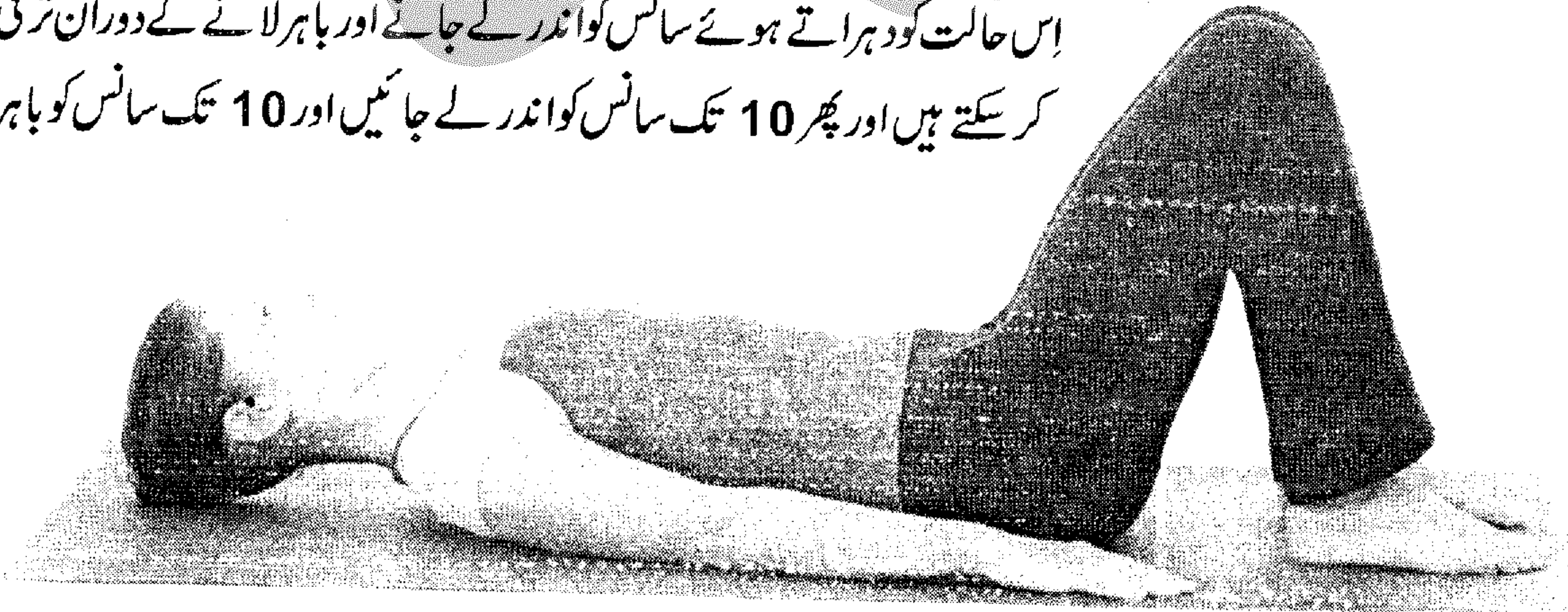
سانس کو باہر نکالیں۔اور دوسری حالت میں ساکن رہیں۔

(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور 30 ڈگری کے زاویے تک ٹی۔ وی۔اے کے عمل کو جاری رکھیں۔

:(Step No:6)

سب سے پہلے اِسی مشق کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور اِس میں 10 تک کا اضافہ کریں۔ ہر دفعہ حالت کو دہراتے وقت سانس کو اندر لے جائیں۔ اور پھر باہر نکالیں۔ جبکہ پیٹ کو کھلا رکھیں۔ تب آپ کی حرکت ایک جیسی ہو جائے گی آپ اِس حالت کو دہراتے ہوئے سانس کو اندر لے جانے اور باہر لانے کے دوران ترقی کر سکتے ہیں اور پھر 10 تک سانس کو اندر لے جائیں اور 10 تک سانس کو باہر



پیٹ (حصہ نمبر 1)

مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی میں لچک اور بنیادی حصے میں لمبائی۔

اعضاء:۔ گردن، کندھے، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ۔

(Step No:1):

پشت کی جانب لیٹے رہیں۔ اپنے گھٹنوں کو 45 ڈگری کے زاویے پر رکھیں اور آپ کے پاؤں گھٹنوں کی ترتیب کے ساتھ ہوں۔ دونوں اطراف سے بازو آرام دہ حالت میں ہوں۔ آپ کی ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ آپ کی گردن لمبی ہو اور آپ کا اُوپر کا حصہ آرام دہ حالت میں ہو اور اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔



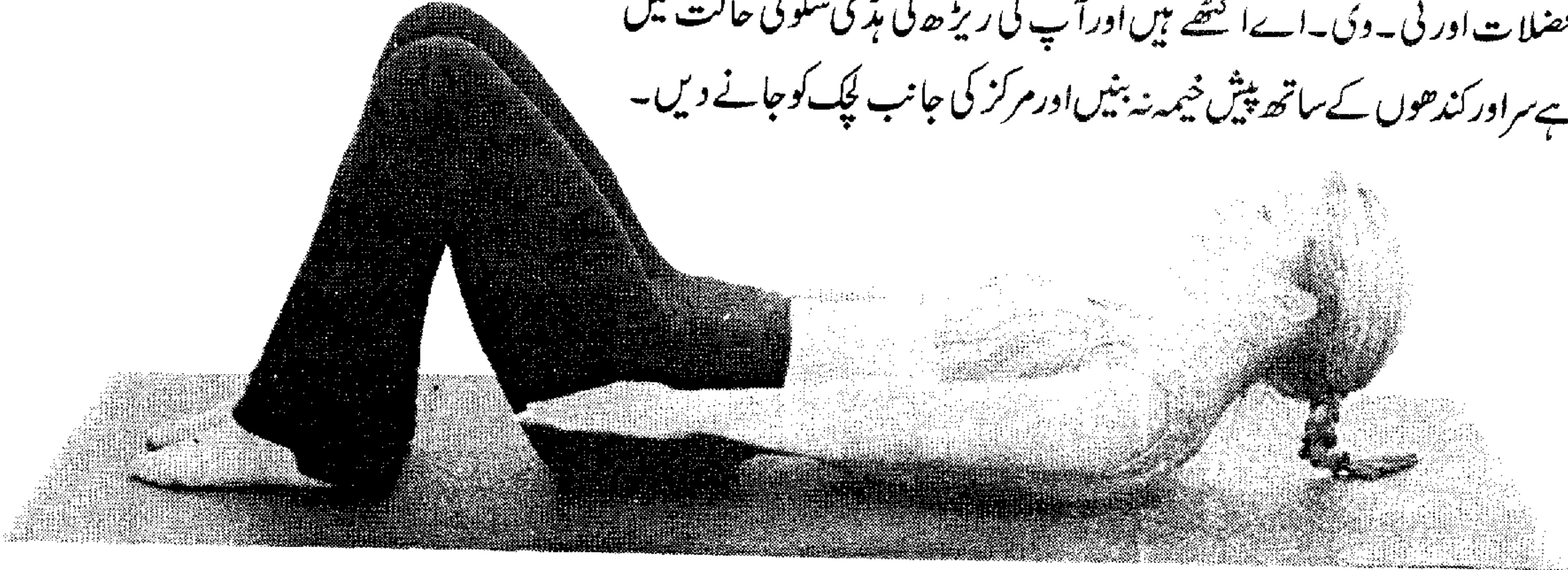
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنی گردن کو پیچھے سے سیدھا رکھیں اور آپ کی ٹھوڑی چھاتی کی جانب ہو۔ اپنی ٹھوڑی کو چھاتی سے نہ ملائیں اور نہ ہی سر کو اُوپر اُٹھائیں صرف یہ تصور کریں کہ آپ کی گردن فرش پر لمبائی کے رُخ ہے۔



(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔30 ڈگری کے زاویے پر ریڑھ کی ہڈی اور ناف کا موازنہ رکھیں اور پھر اپنے سر کو آگے کی جانب لچک دیں۔اور کندھوں کو فرش کی جانب رہنے دیں اور پسلی کو حوضی عضلات کی جانب کھینچیں۔اس بات کا یقین کر لیں کہ حوضی عضلات اور ٹی۔وی۔اے اکٹھے ہیں اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہے سر اور کندھوں کے ساتھ پیش خیمہ نہ بنیں اور مرکز کی جانب لچک کو جانے دیں۔

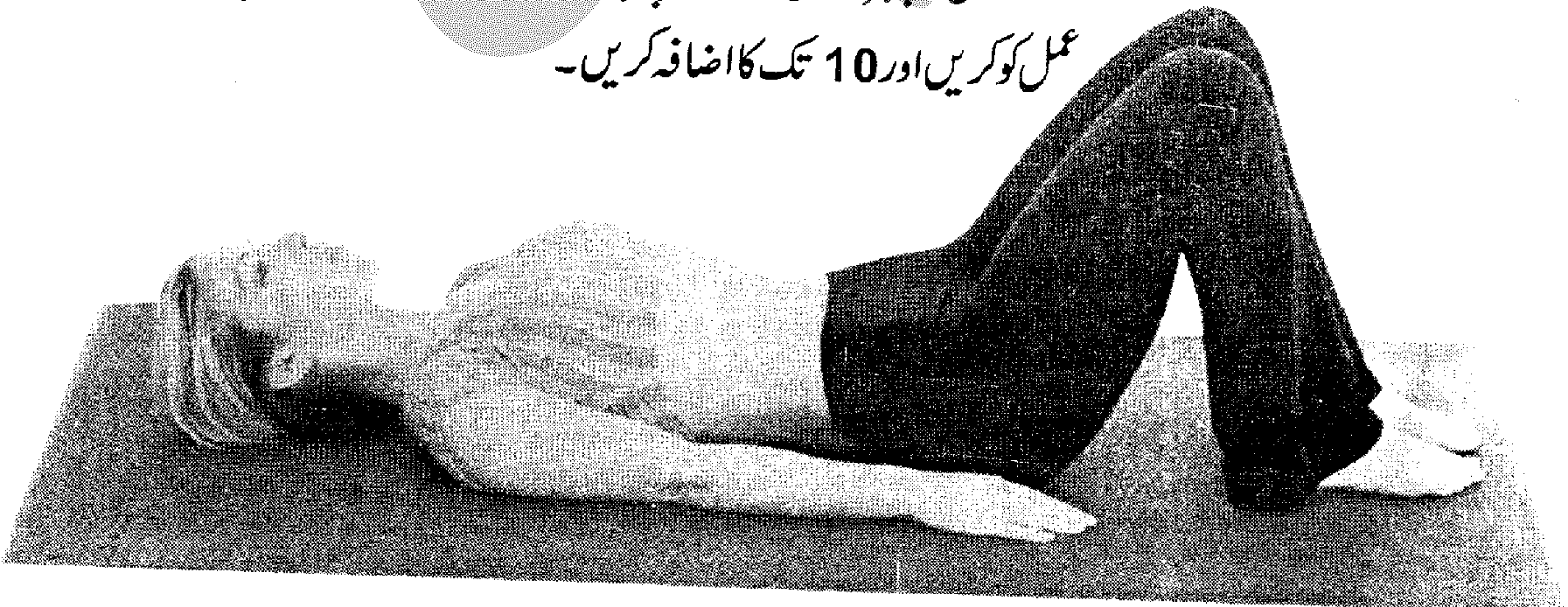


(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں۔ لچک کو جاری رکھیں۔اس بات کا یقین کر لیں کہ حوضی عضلات نیچے کی جانب ٹھہرے ہوئے ہیں اور ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب رکھیں۔جسم کے پچھلے حصے کو آرام دہ حالت میں رکھیں جبکہ آپ کی توجہ آگے کی جانب ہو اور پیٹ کو کھلی صورت میں رکھیں۔

(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور فرش پر پشت کو دہرا کریں سب سے پہلے 5 مرتبہ اس عمل کو کریں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



ٹانگ کا سرکاؤ

مقصد:۔

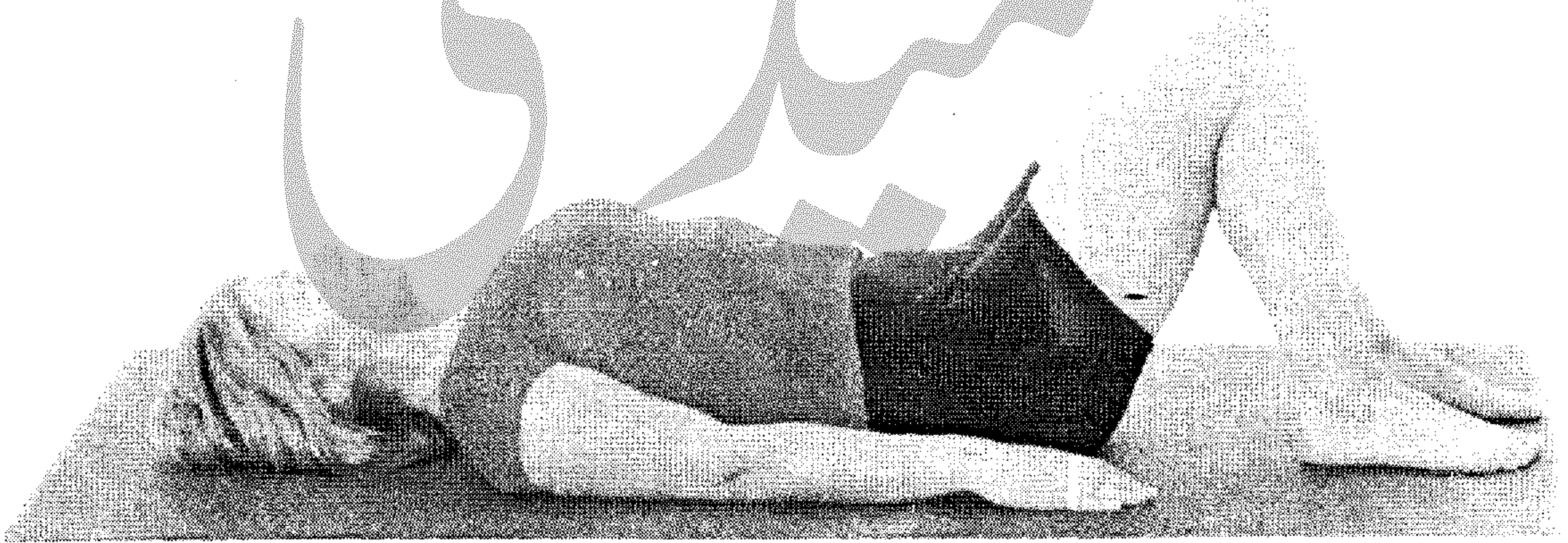
حوض کو تغیر پذیر حالت میں رکھنا۔

اعضاء:۔

درمیانی حصہ اور کولہوں میں لچک۔

:(Step No:1)

پشت کی جانب لیٹے رہیں۔ اپنے گھٹنوں کو 45 ڈگری کے زاویے پر جھکائے رکھیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ دونوں اطراف میں اپنے بازوؤں کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور حوضی عضلات کو اور ناف کو ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ اکٹھا رکھیں۔

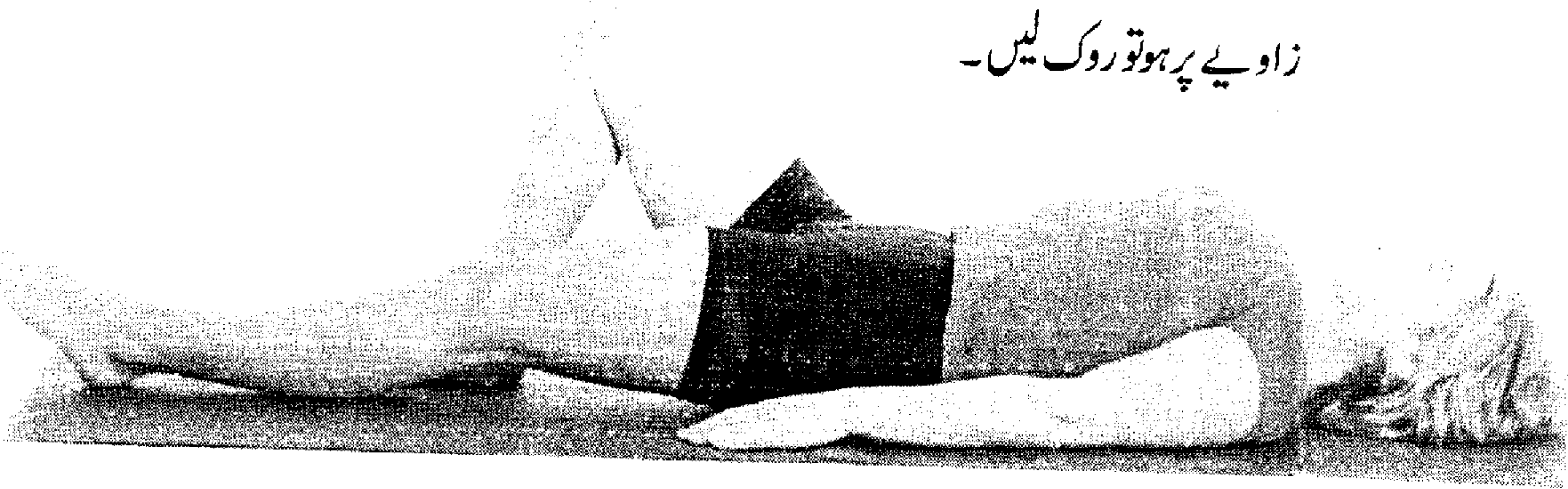


:(Step No:2)

کھلا سانس اندر لے جائیں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور ایک گھٹنے کو آہستگی سے اُوپر کی جانب آنے دیں۔ جب گھٹنا کولہے کے ساتھ ایک ترتیب میں آجائے اور آپ کا گھٹنا 90 ڈگری کے زاویے پر ہو تو روک لیں۔

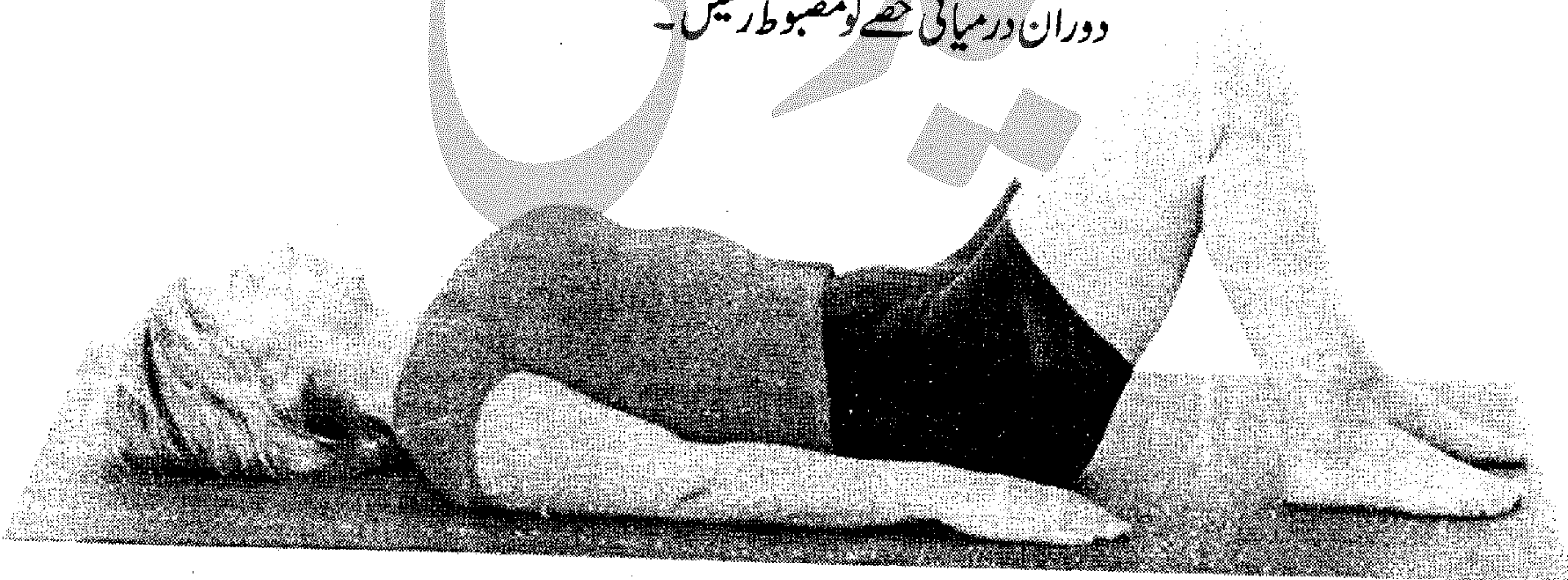


(Step No:4):

سانس اندر لے جائیں۔ 30 ڈگری کے زاویے پر ٹی۔ وی۔ اے کے عمل کو جاری رکھیں۔ 90 ڈگری کے زاویے پر ٹانگ کو جھکائے رکھیں۔

(Step No:5):

سانس باہر نکالیں۔ اپنے پاؤں کو گھٹنے کے ساتھ 45 ڈگری کے زاویے پر جھکنے دیں۔ اپنی پشت کو اُوپر کی جانب مت آنے دیں اور اپنے پاؤں کو فرش پر لانے کے دوران درمیانی حصے کو مضبوط رکھیں۔



(Step No:6):

پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ پھر یہ عمل دوسری ٹانگ پر کریں۔ اس حالت کو زیادہ سے زیادہ 10 تک دہرائیں۔

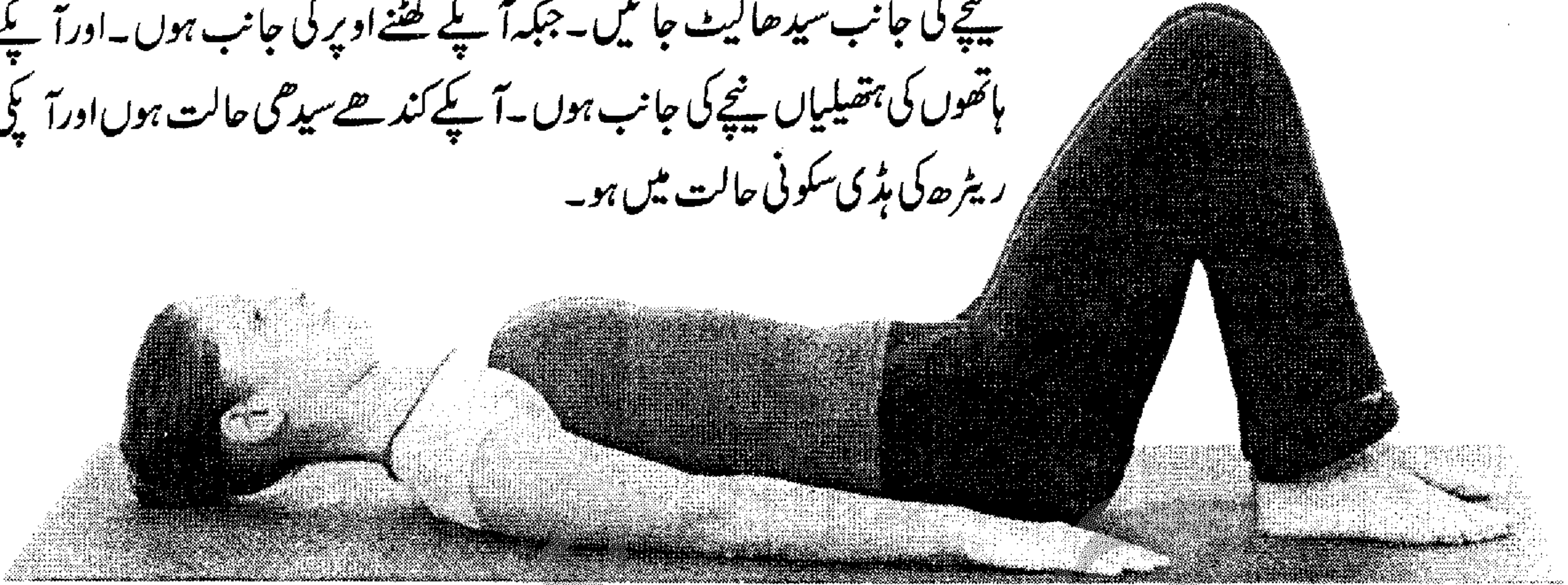
گھٹنے کا دلہراؤ

مقصد حوضی عضلات کو مستحکم کرنا، نچلے پیٹ کو مضبوط کرنا اور کولہوں پر حرکت دینا

اعضاء پیٹ کا نچلا حصہ اور کولہا

(Step No:1):

نیچے کی جانب سیدھا لیٹ جائیں۔ جبکہ آپکے گھٹنے اوپر کی جانب ہوں۔ اور آپکے ہاتھوں کی ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ آپکے کندھے سیدھی حالت ہوں اور آپکی ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہو۔

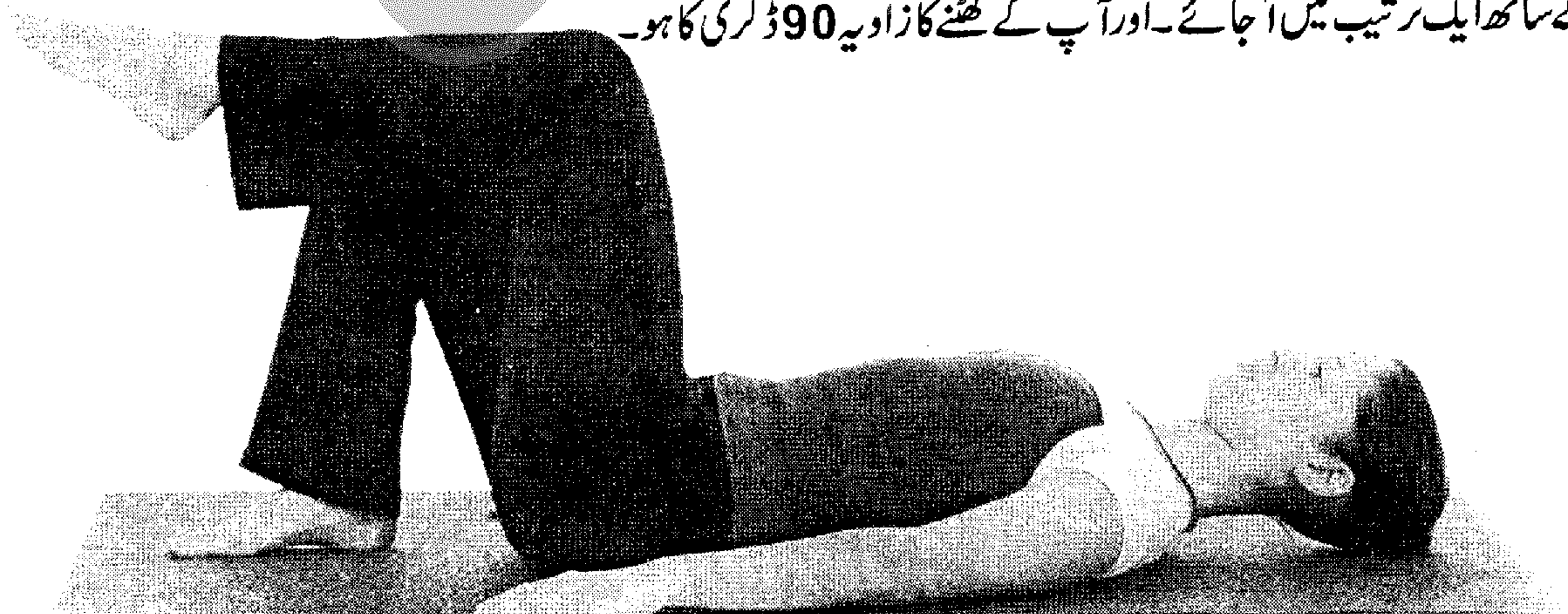


(Step No:2):

کھلا اور کشادہ سانس اندر لے جائیں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ اور گھٹنے کو آہستہ آہستہ اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اور اس میں قابل قدر کھچاؤ پیدا کریں۔ اور اُس وقت اس عمل کو روکیں جب آپ کا گھٹنا کولہے کے ساتھ ایک ترتیب میں آجائے۔ اور آپ کے گھٹنے کا زاویہ 90 ڈگری کا ہو۔

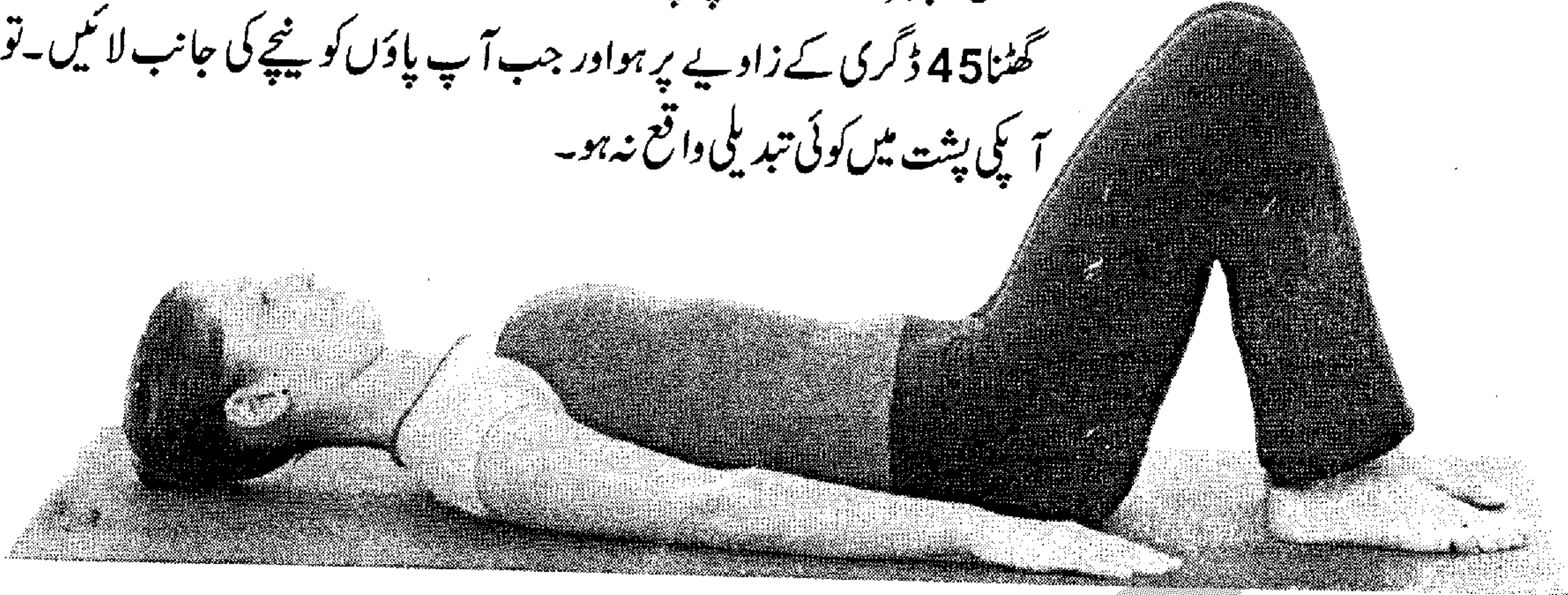


(Step No:4):

سانس کواندر لے جائیں اور ٹی۔وی۔اے کےعمل کو30 ڈگری تک برقرار رکھیں۔
جبکہ آپکی ٹانگ90 ڈگری پر جھکی ہوئی ہو۔

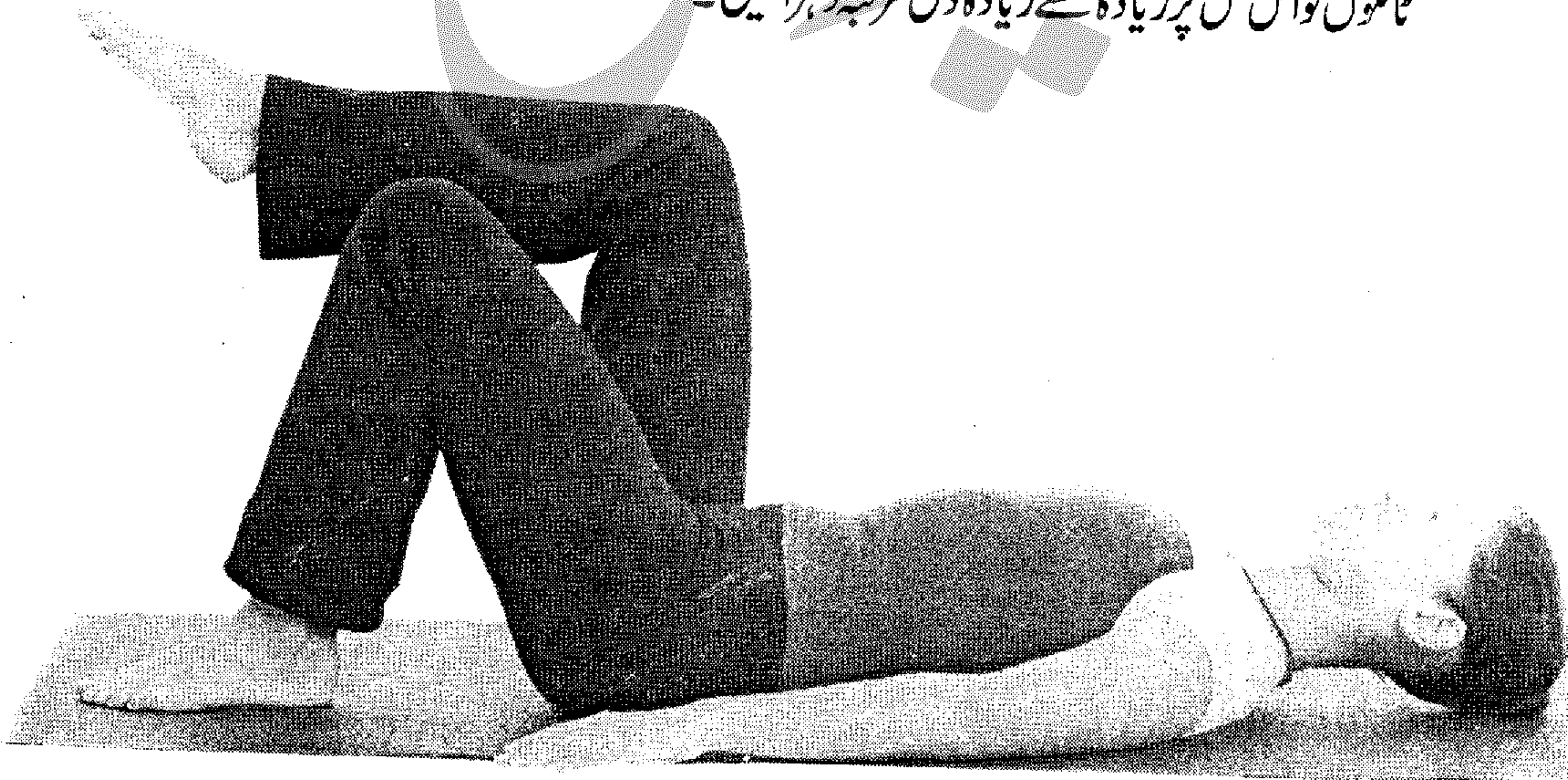
(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے پاؤں کو نچلی جانب رکھیں۔اوراس طرح رکھیں کہ آپکا
گھٹنا45 ڈگری کے زاویے پر ہواور جب آپ پاؤں کو نیچے کی جانب لائیں۔تو
آپکی پشت میں کوئی تبدیلی واقع نہ ہو۔



(Step No:6):

اس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور پھر یہی عمل دوسری ٹانگ پر کریں۔اور دونوں
ٹانگوں کواس عمل پرزیادہ سے زیادہ دس مرتبہ دہرائیں۔



بازوؤں کا پھیلاؤ

جب آپ اِس عمل کو کرتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ بنیادی حصے کو منظم رکھیں۔ تا کہ آپ کی پشت نہ بڑھے اور نہ ہی اپنی پسلیوں کو فرش پر تیزی سے ہلائیں۔ جب تک آپ اُس حرکت میں ماہر نہیں ہو جاتے ہیں۔ صرف اپنے بازوؤں کو اُس حد تک سر سے اُوپر پیچھے کی جانب لے جائیں۔ جب تک یہ آپ کی پسلیوں کے تعلق کو منقطع نہیں کرتے۔

مقصد:۔ کندھوں کو مستحکم کرنا۔ اعضاء:۔ کندھے اور پیٹ۔

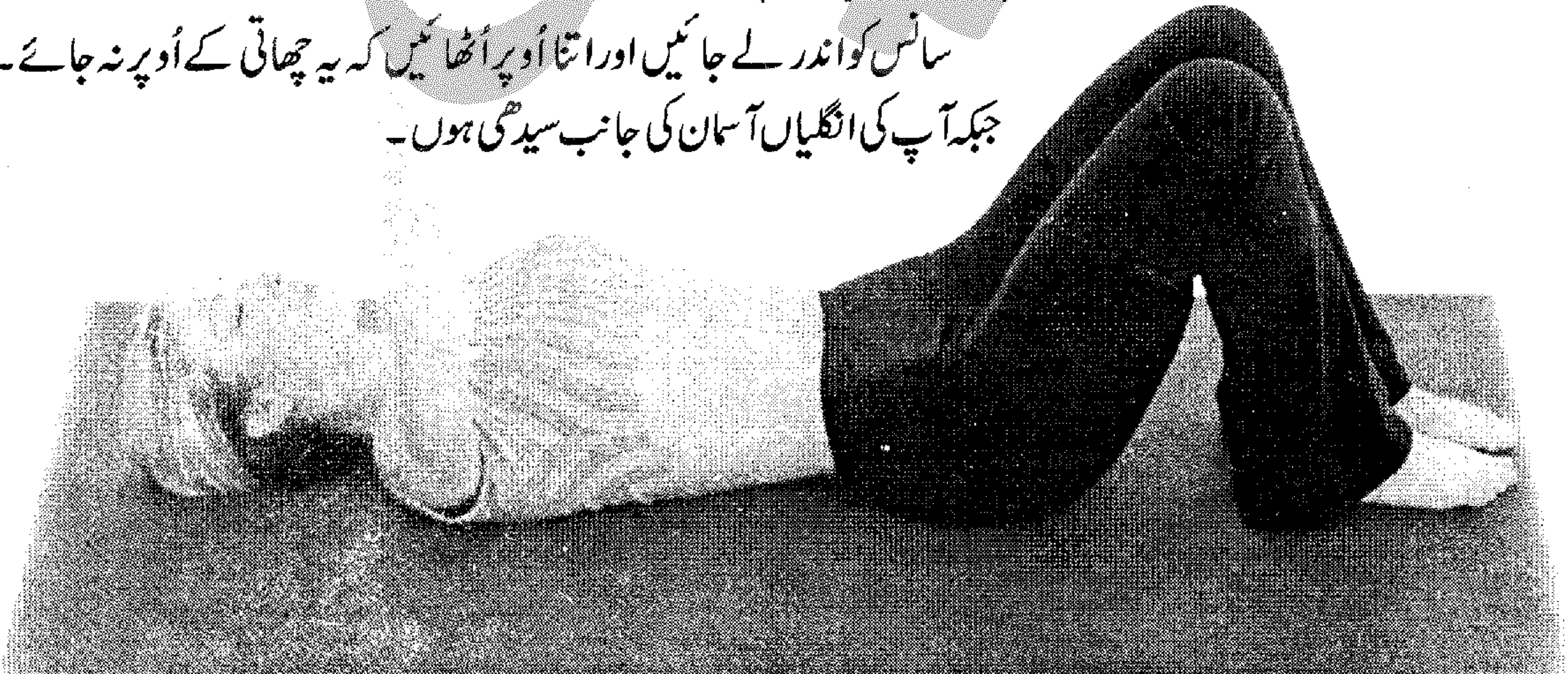
(Step No:1):

اپنی پشت کو نیچے رکھیں اور آپ کے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر ہوں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں اور دونوں اطراف میں اپنے بازوؤں کو آرام دیں آپ کی ہتھیلیاں نیچے ہوں۔ لیکن مضبوط ہوں اور کہنیوں میں ہلکا سا جھکاؤ ہو۔ اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔



(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور اتنا اُوپر اُٹھائیں کہ یہ چھاتی کے اُوپر نہ جائے۔ جبکہ آپ کی انگلیاں آسمان کی جانب سیدھی ہوں۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو آپس میں اکٹھا رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں ۔ بازو کو واپس لے جائیں جہاں یہ پہلے فرش کے ساتھ تھا۔ حوض کو سکونی حالت میں رکھیں اور پیٹ پسلیوں کے ساتھ ہو۔ اور پسلیاں پیڑو کی ہڈی کی جانب ہوں اور آپ کے کندھے نیچے کی جانب ہوں۔



:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور بازوؤں کو دوبارہ درمیانی حالت میں لے جانا شروع کریں۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور بازوؤں کو فرش پر لے کر آئیں۔ اِس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور آہستہ آہستہ اِس میں 10 تک کا اضافہ کریں۔



:(Step No:6)

دوسرے بازو کے ساتھ میں اِس حرکت کو بار بار دہرائیں۔

بنیادی حرکت

اِس حرکت میں آپ اپنی ٹانگوں کے مخالف سمت میں سرکو حرکت دیں گے۔ فرش پر کندھوں کے تعلق کو احتیاط سے رکھیں۔

مقصد:۔ بنیادی حصوں کو مستحکم کرنا۔

اعضاء:۔ گردن، پیٹ، اور کولہے۔

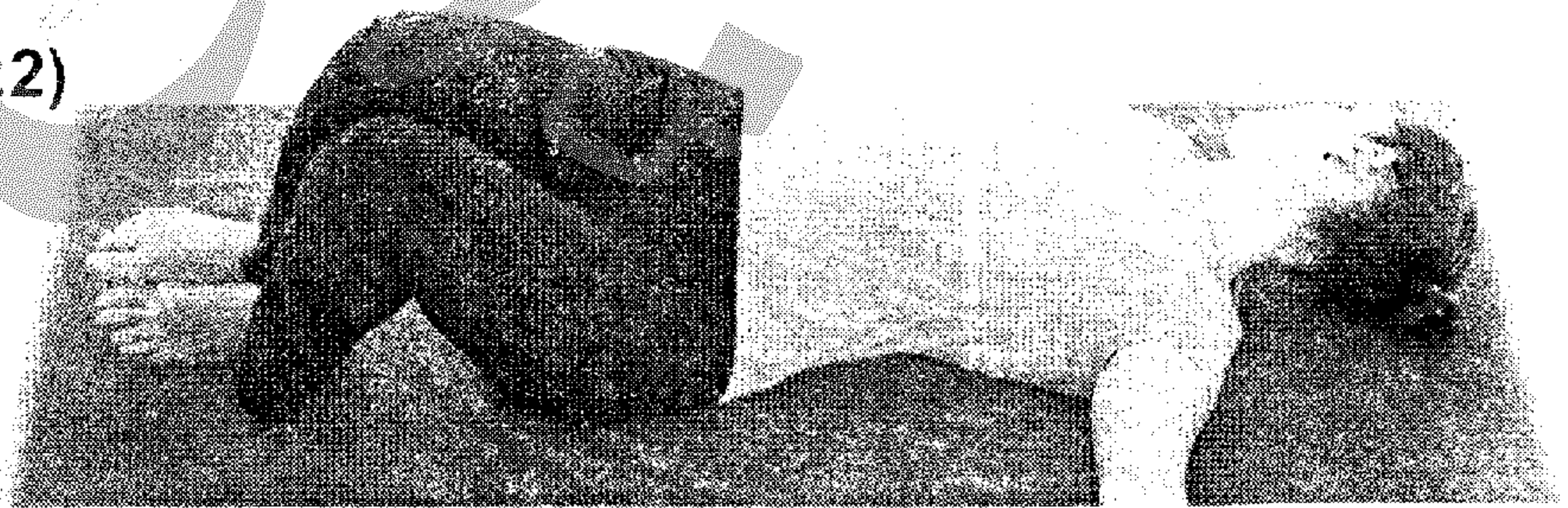
:(Step No:1)

اپنی پشت کو نیچے رکھیں۔ آپ کے گھٹنے نیچے کی جانب ہوں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ کندھوں کی سطح پر اپنے بازوؤں کو دونوں اطراف میں پھیلائیں آپ کی ہتھیلیاں اُوپر کی جانب ہوں اور کندھے سکونی حالت میں ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور اپنی چھاتی کو نرم ہونے دیں۔ پیٹ کو اور حوضی عضلات کو اکٹھا رکھیں۔



:(Step No:2)

کھلا سانس اندر لے جائیں۔

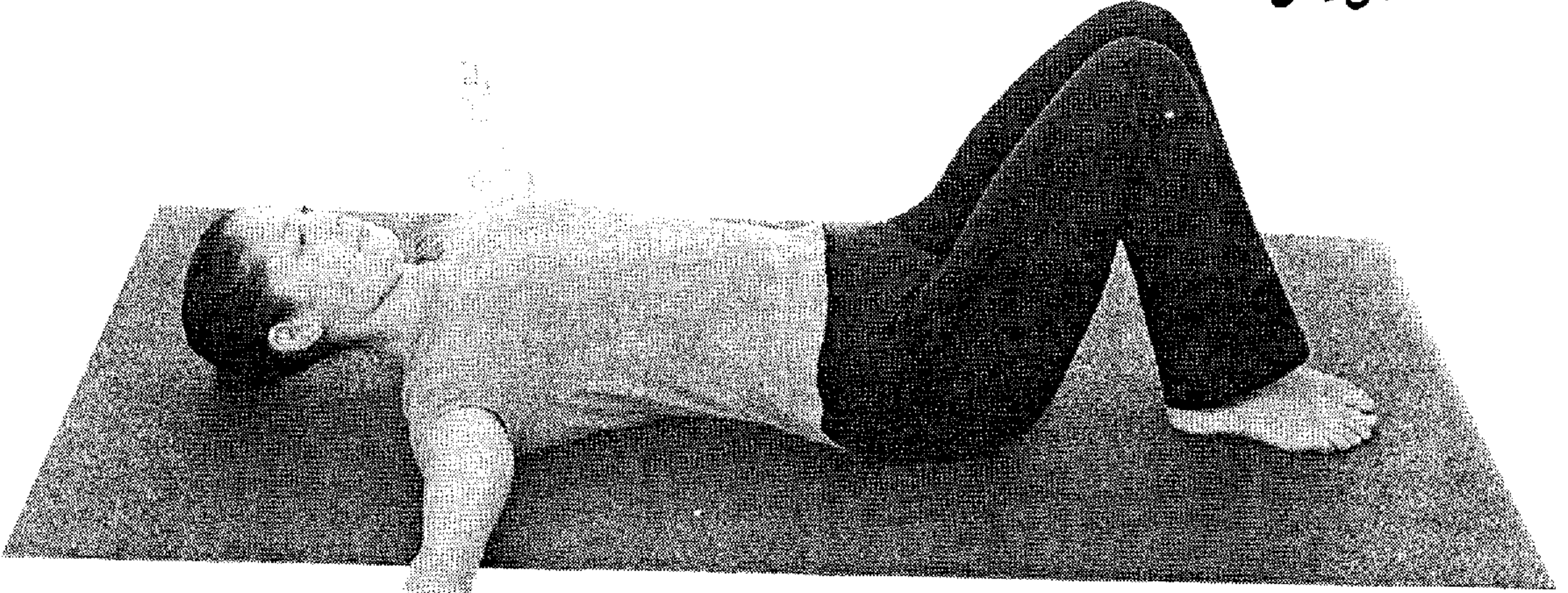


:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور ٹی۔ وی۔ اے۔ اور حوضی عضلات کو اکٹھا رکھیں ایک سمت میں اپنے سر کو دوہرا کریں اور دوسری سمت میں گھٹنے دوہرے کریں۔ سانس باور نکالیں اور دائیں جانب گھٹنے دہرے کریں۔ اور سر کو بائیں جانب اور کندھے فرش کے ساتھ ملے ہوئے ہوں۔ جبکہ کندھے سکونی حالت میں ہوں۔

(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور باہر لائیں۔ گھٹنوں کو واپس لائیں اور سر کو درمیان میں رکھیں۔



(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے سر اور گھٹنوں کو واپس حالت میں لائیں۔



(Step No:6):

اِس حرکت کو 5 مرتبہ دہرائیں ایک جانب یہ عمل دس تک ہرائیں اور پھر حالت کو تبدیل کرتے ہوئے دوسری جانب 10 تک اِس عمل کو دہرائیں۔

خط کا جھکاؤ

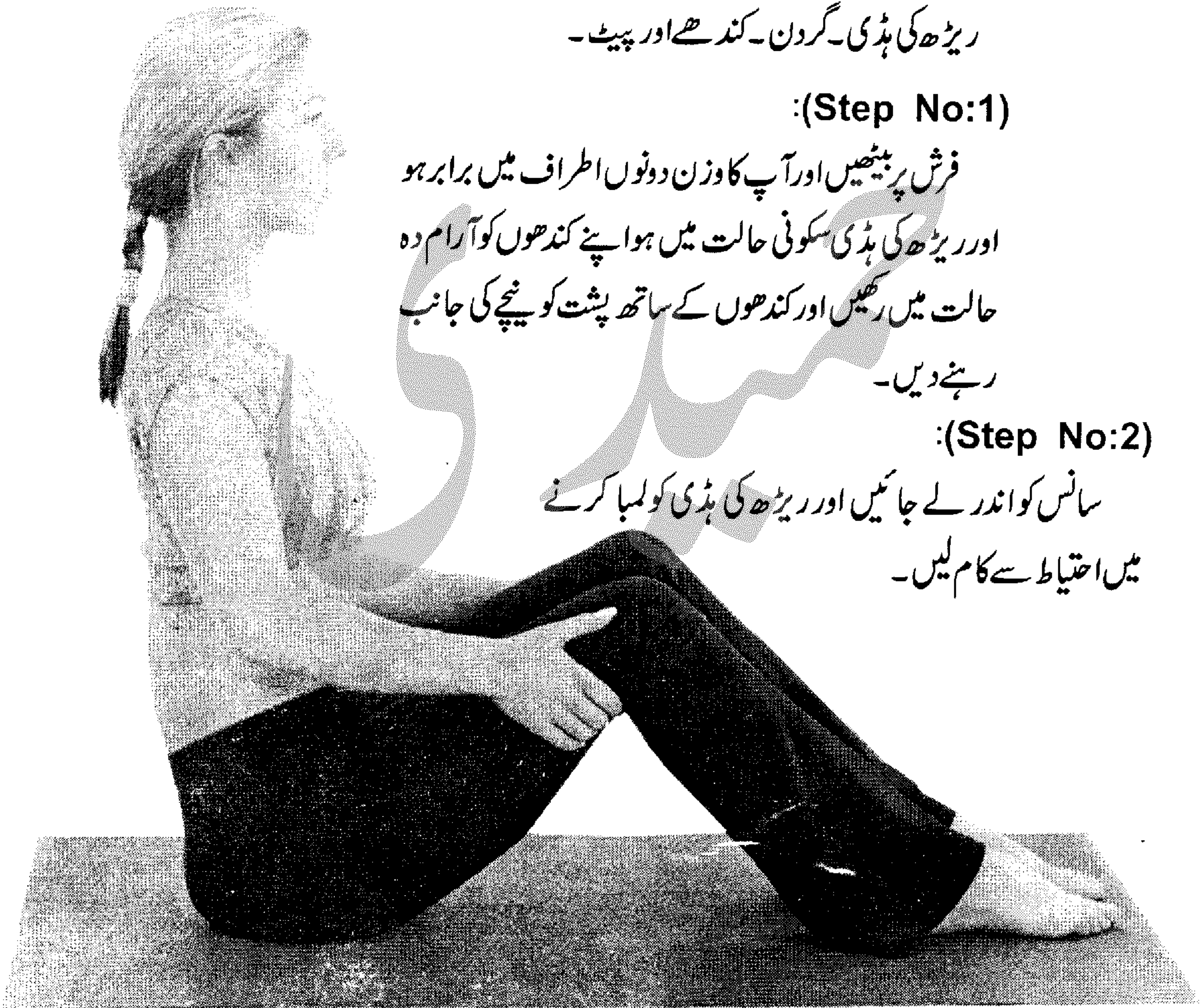
درحقیقت پرجوش ورزش ایک سلسلہ ہے۔ اُس وقت آپ کے ہاتھوں کی حالت اِس طرح سے ہو کہ آپ کے ہاتھ گھٹنوں کے نچلی جانب ہوں۔ اِس حرکت کی مشق کرتے ہوئے خود کو دہرا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ لیکن اِس حد تک کریں۔ جس حد تک آپ اپنے آپ کو آسانی سے کر سکتے ہیں۔

مقصد:۔

ریڑھ کی ہڈی اور بنیادی حصوں کو تغیر پذیر حالت میں رکھنا۔

اعضاء:۔

ریڑھ کی ہڈی۔ گردن۔ کندھے اور پیٹ۔

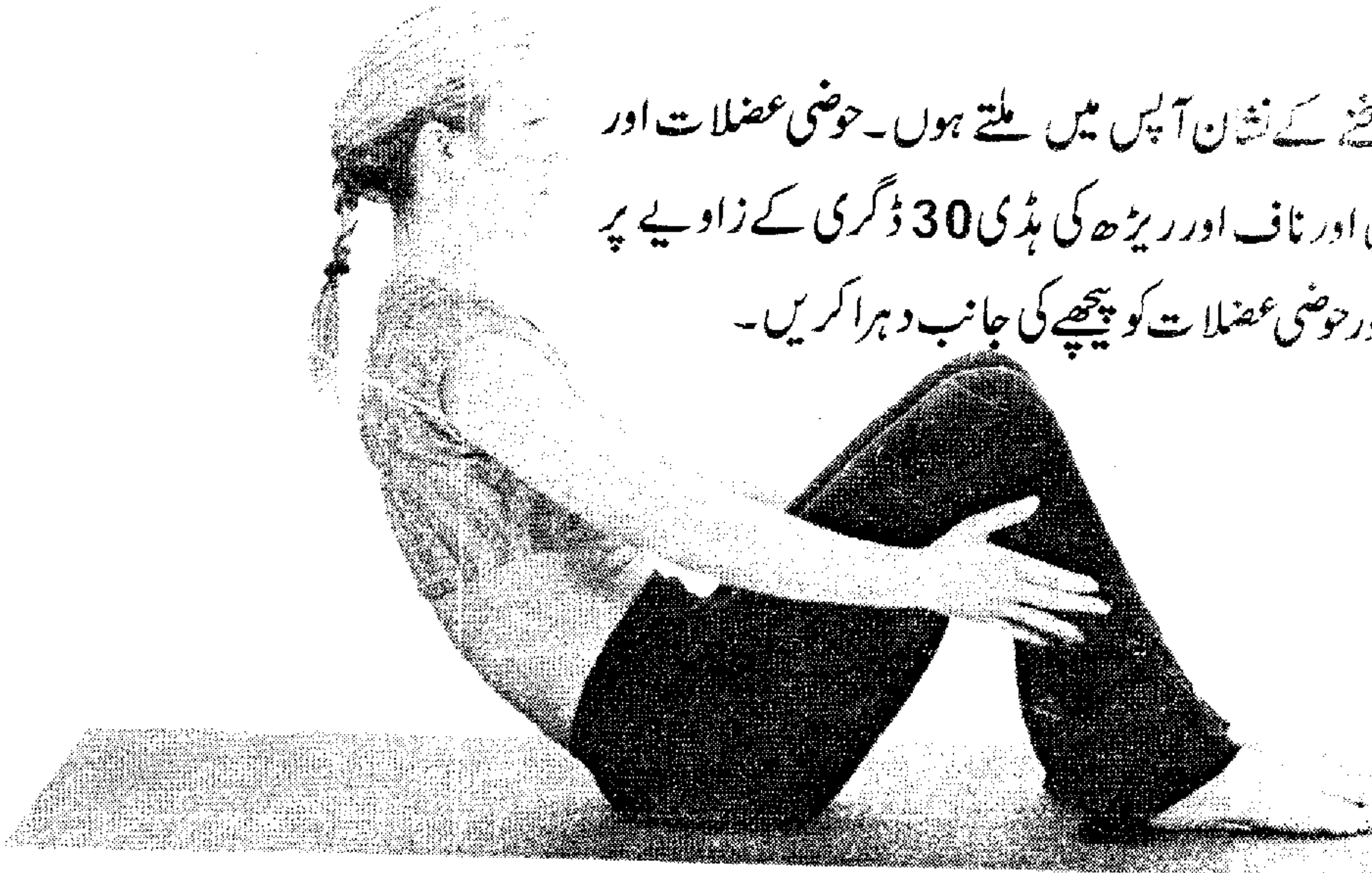


(Step No:1):

فرش پر بیٹھیں اور آپ کا وزن دونوں اطراف میں برابر ہو اور ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہو اپنے کندھوں کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور کندھوں کے ساتھ پشت کو نیچے کی جانب رہنے دیں۔

(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کرنے میں احتیاط سے کام لیں۔



(Step No:3):

فرش پر آپ کے ٹخنے کے نشان آپس میں ملتے ہوں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے۔ کو اکٹھا رکھیں اور ناف اور ریڑھ کی ہڈی 30 ڈگری کے زاویے پر ہوں درمیانی حصے کو ملائیں اور حوضی عضلات کو پیچھے کی جانب دہرا کریں۔

(Step No:4):

اپنے ٹخنوں میں توازن رکھیں۔ جب آپ ابتدائی حالت میں اپنے آپ کو دہرا کر لیں تو سانس لیں۔ 5 مرتبہ اس حالت کو دہرائیں اور 10 تک اضافہ کریں۔

ریڑھ کی ہڈی کا پھیلاؤ

مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی کے عضلات کو پھیلانا۔

اعضاء:۔ گردن، کندھے، ریڑھ کی ہڈی، کولہے اور پیٹ۔

:(Step No.1)

فرش پر بیٹھیں۔ جبکہ آپ کا وزن دونوں نشستی ہڈیوں پر تقسیم شدہ حالت میں ہو اور آپ کی ٹانگیں کولہوں کی نسبت علیحدہ علیحدہ ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی ہو اور آپ کا سر اُونچا اور سیدھا ہو۔

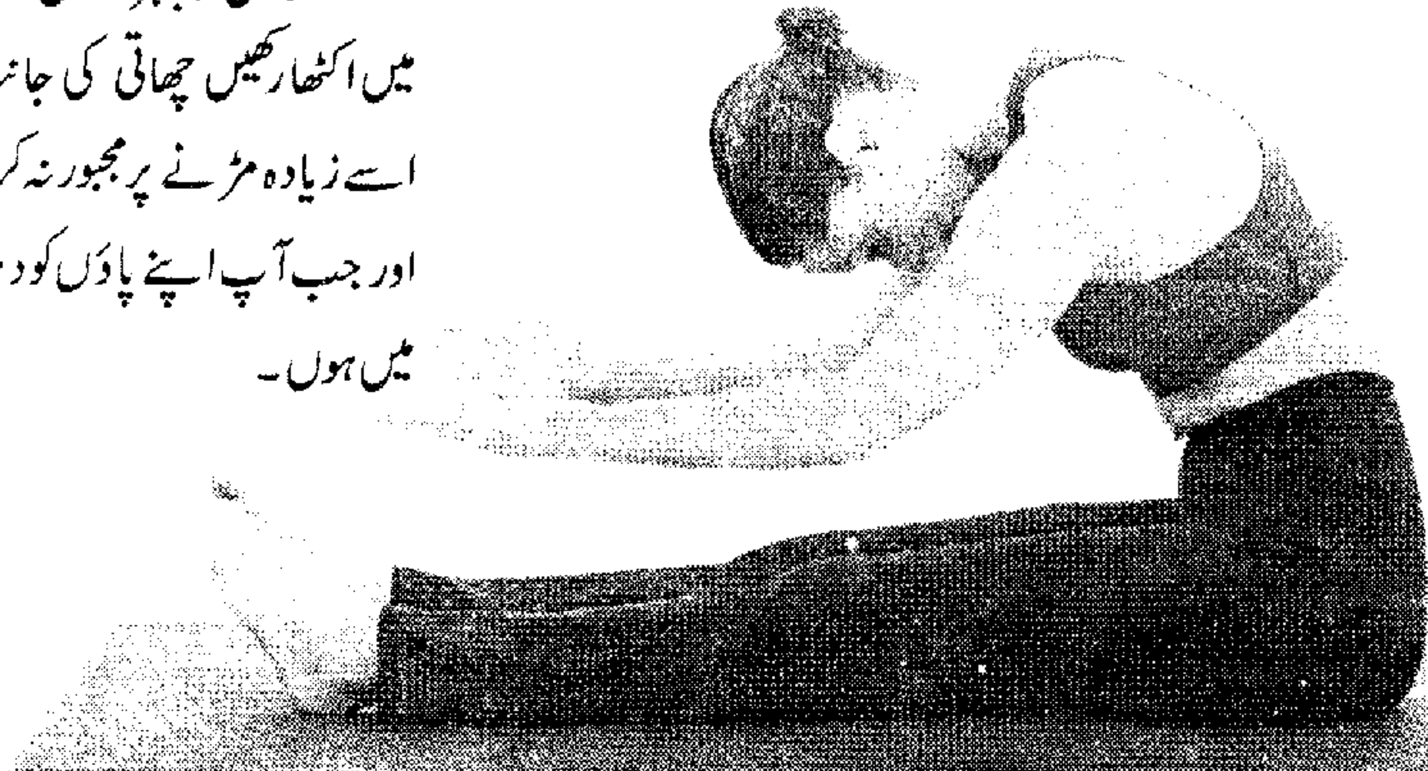
:(Step No:2) اپنے بازوؤں کو سامنے کی جانب پھیلائیں۔ کندھوں کی سطح کو نیچے کی جانب رکھیں۔ جبکہ ہتھیلیاں سامنے کی طرف ہوں اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔

:(Step No:3)

سانس کو اندر لے جائیں اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں اور کولہوں کا رُخ اُوپر کی جانب ہو۔

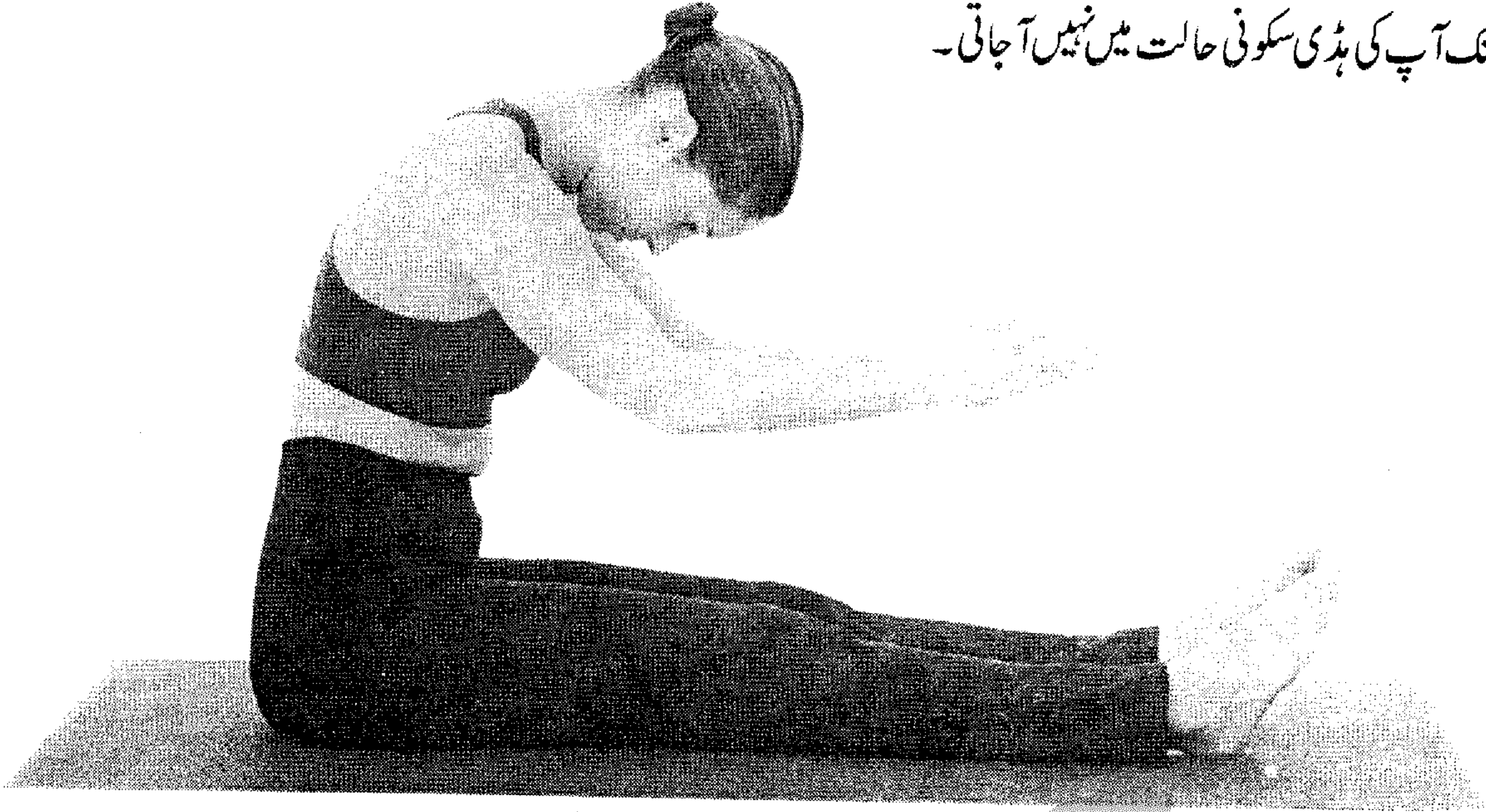
:(Step No:4)

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو آپس میں اکٹھا رکھیں چھاتی کی جانب ٹھوڑی کا رخ ہو۔لیکن پیٹ کی جانب اسے زیادہ مڑنے پر مجبور نہ کریں۔ تا کہ پسلیاں کولہوں کے ساتھ ہوں اور جب آپ اپنے پاؤں کو دہرا کریں تو آپ کے پاؤں پر شکن حالت میں ہوں۔



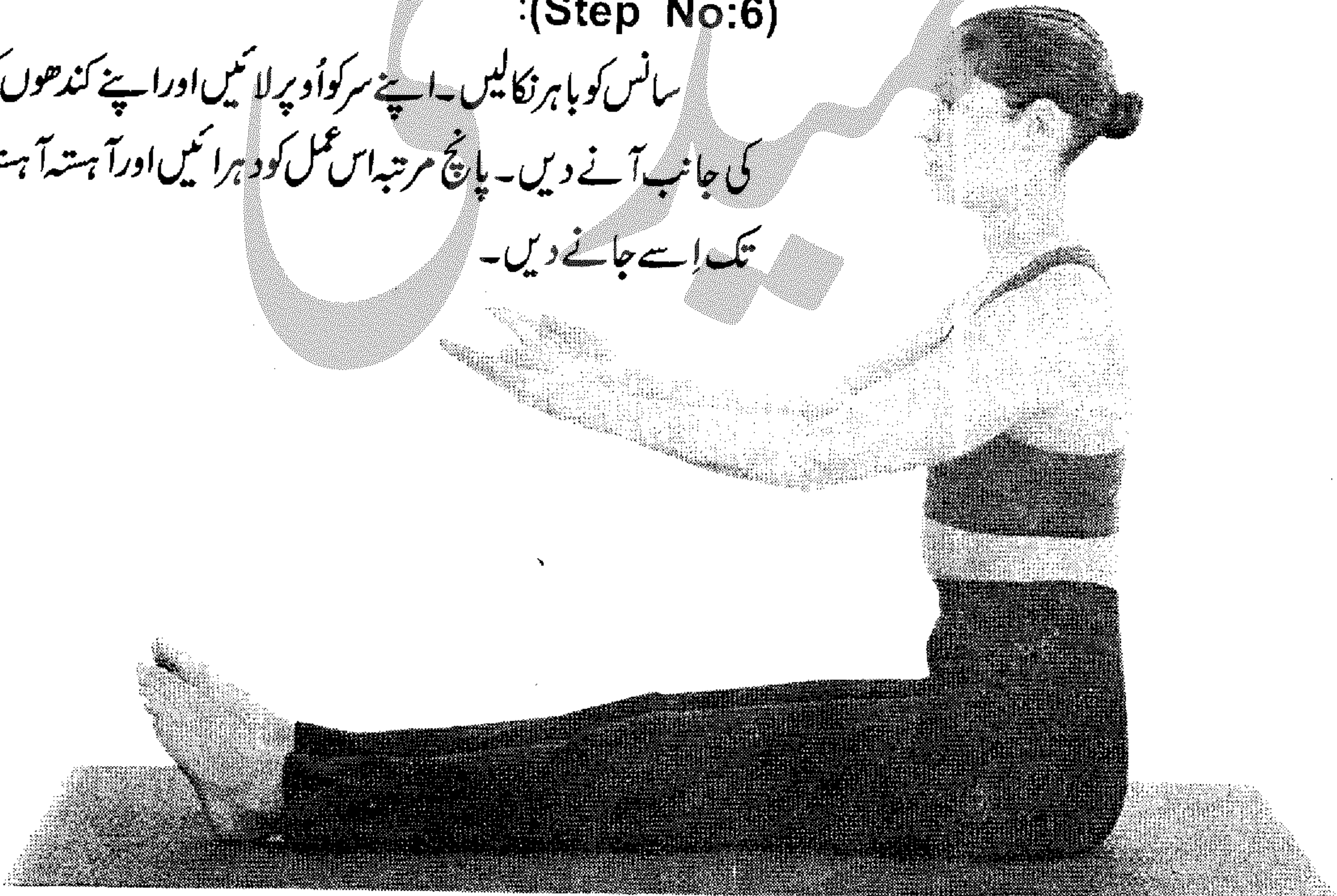
(Step No:5):

سانس کو اندر لے جائیں اور اُس وقت تک اِس عمل کو کرلیں جب تک آپ کی ہڈی سکونی حالت میں نہیں آجاتی۔

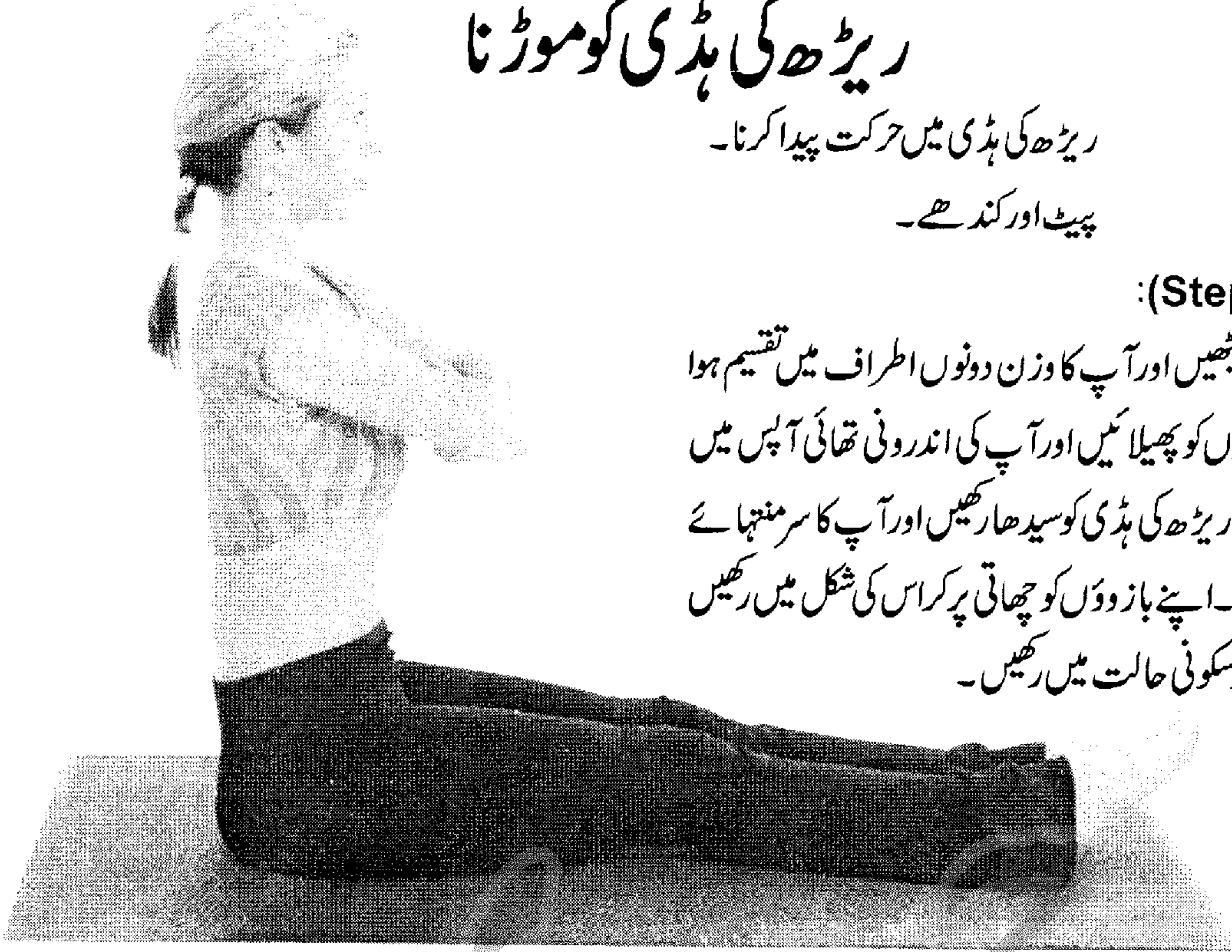


(Step No:6):

سانس کو باہر نکالیں۔ اپنے سر کو اُوپر لائیں اور اپنے کندھوں کو نیچے کی جانب آنے دیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں اور آہستہ آہستہ 10 تک اِسے جانے دیں۔



ریڑھ کی ہڈی کو موڑنا



مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی میں حرکت پیدا کرنا۔

اعضاء:۔ پیٹ اور کندھے۔

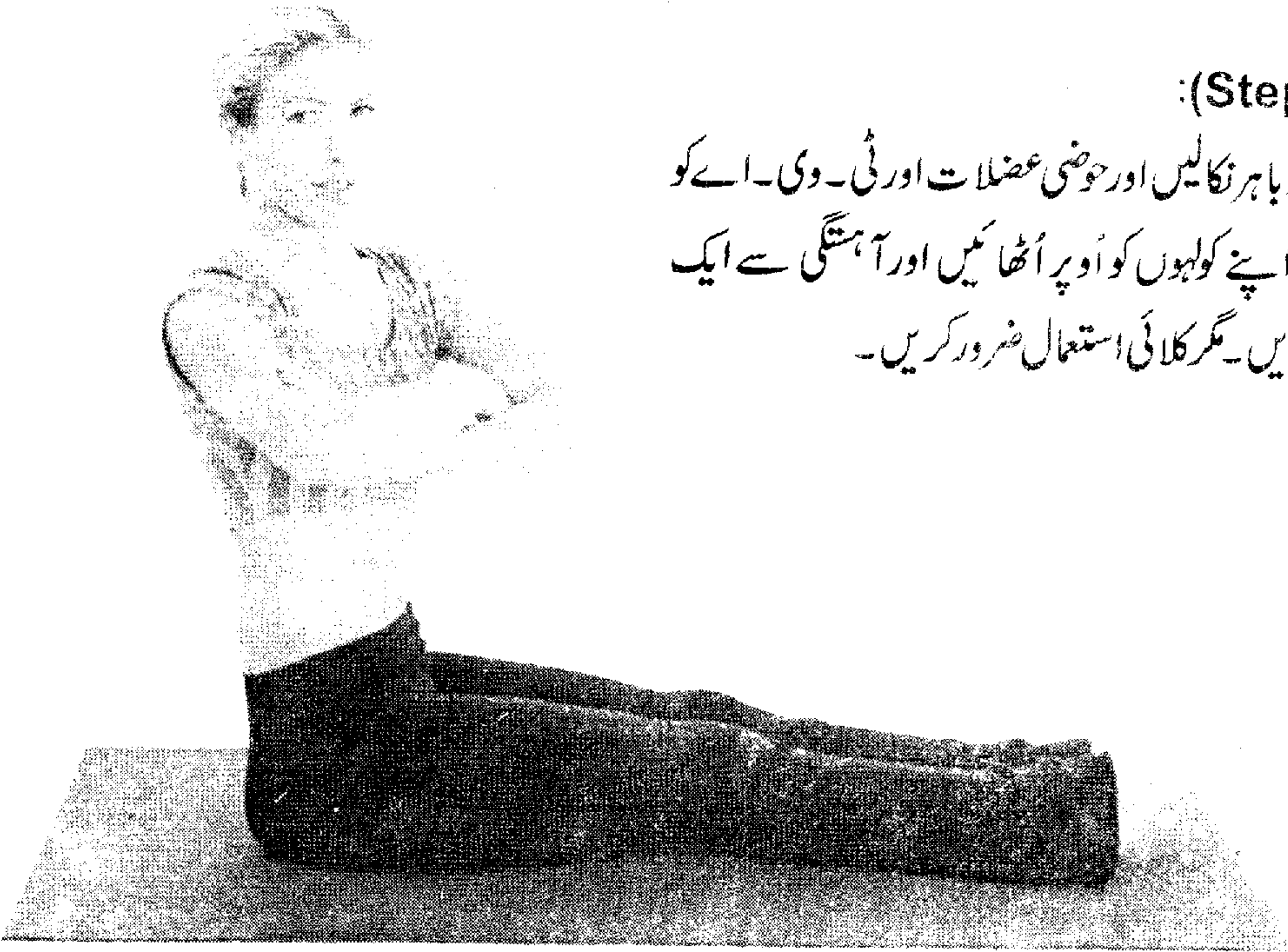
(Step No:1):

فرش پر بیٹھیں اور آپ کا وزن دونوں اطراف میں تقسیم ہوا ہو۔ اپنی ٹانگوں کو پھیلائیں اور آپ کی اندرونی تھائی آپس میں ملتی ہو۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں اور آپ کا سر منتہائے سحر کو پہنچتا ہو۔ اپنے بازوؤں کو چھاتی پر کراس کی شکل میں رکھیں اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔



(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔

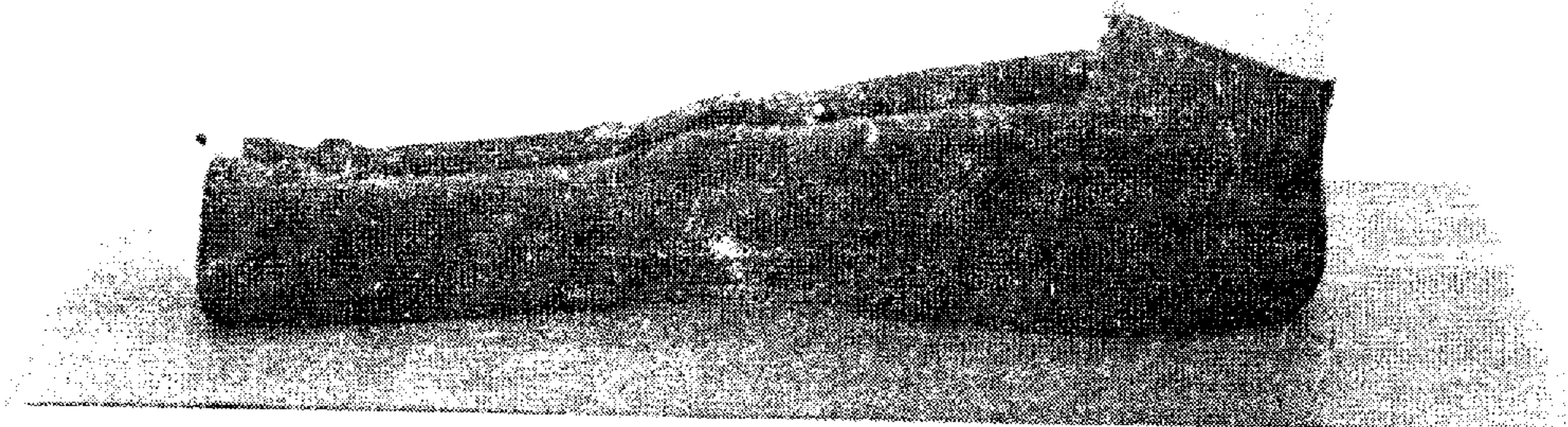


(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا کریں اپنے کولہوں کو اُوپر اُٹھائیں اور آہستگی سے ایک جانب موڑ دیں۔ مگر کلائی استعمال ضرور کریں۔

(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور درمیانی حالت کو واپس لائیں۔ ایک سمت میں پانچ مرتبہ اِس حرکت کو دہرائیں اور دوسری جانب بھی اِس حرکت کو دہرائیں۔



غوطہ لگانا

مقصد:۔

کندھوں اور ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم بنانا۔

اعضاء:۔

کندھے، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ۔

(Step No:1):

نیچے منہ کے بل لیٹ جایئے اور ایک تہہ شدہ رومال پر آپ کا سر آرام دہ حالت میں ہو۔ دونوں اطراف میں بازو پرسکون ہوں۔ ہتھیلیاں نیچے ہوں اور اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں اور اپنی اندرونی تھائیوں کو پاؤں کے ساتھ ملائے رکھیں۔



(Step No:2):

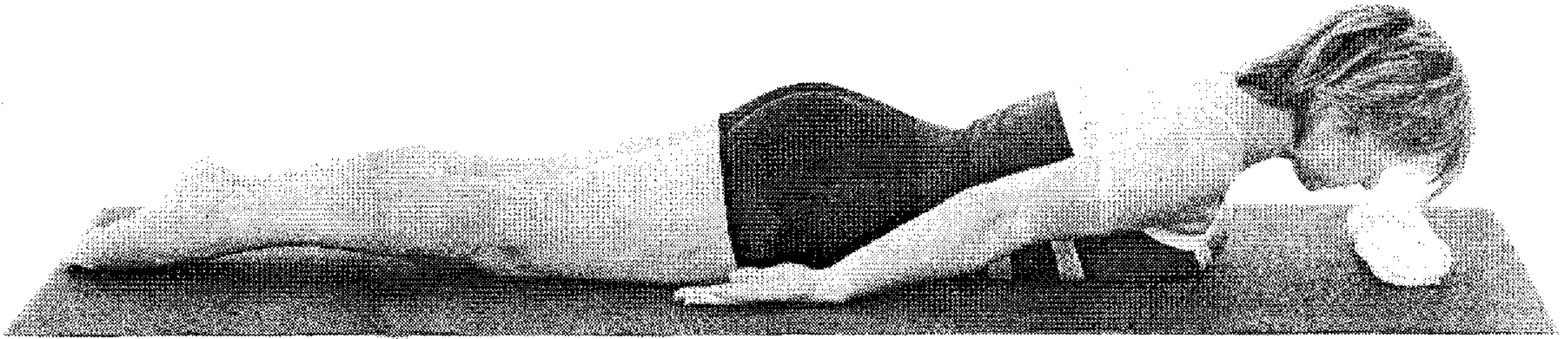
سانس کو اندر لے جائیں۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں اور اپنے کندھوں کو پشت کی پچھلی جانب رکھیں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔

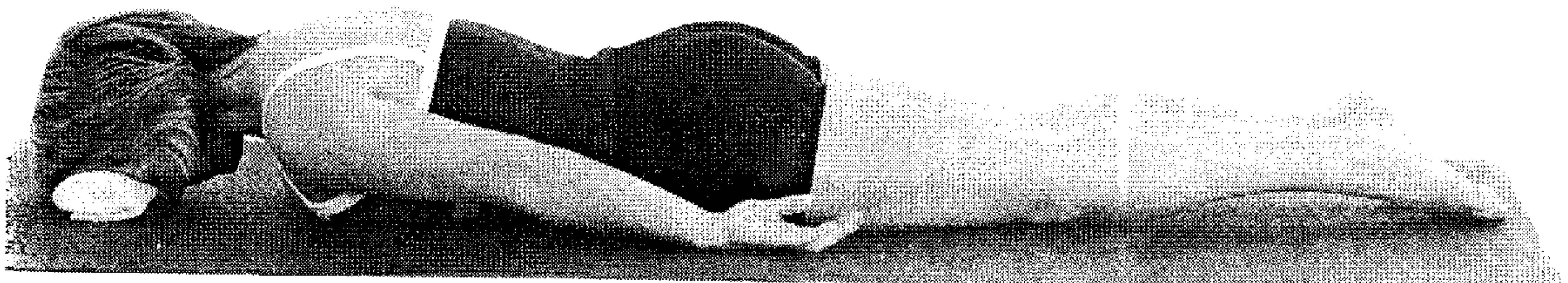
(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور کولہوں سے اپنے اگلے جسم کو اوپر اٹھائیں اور پشت کو پیچھے کی جانب رکھیں اور مدد کے لیے پیٹ کو اکٹھا رکھیں۔ چھاتی کو کشادہ رکھیں اور کندھے سکونی حالت میں ہوں۔ اپنی آنکھیں فرش پر رکھیں۔ اور سر اور گردن کو پیچھے کی جانب مت دھکیلیں۔



(Step No:5):

سر کو باہر نکالیں اور اپنے اُوپر والے حصے کو نیچے لائیں۔ حوضی عضلات اور ناف کو کھینچیں۔ اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



تیرنا

مقصد:۔

ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنا۔

فوائد:۔

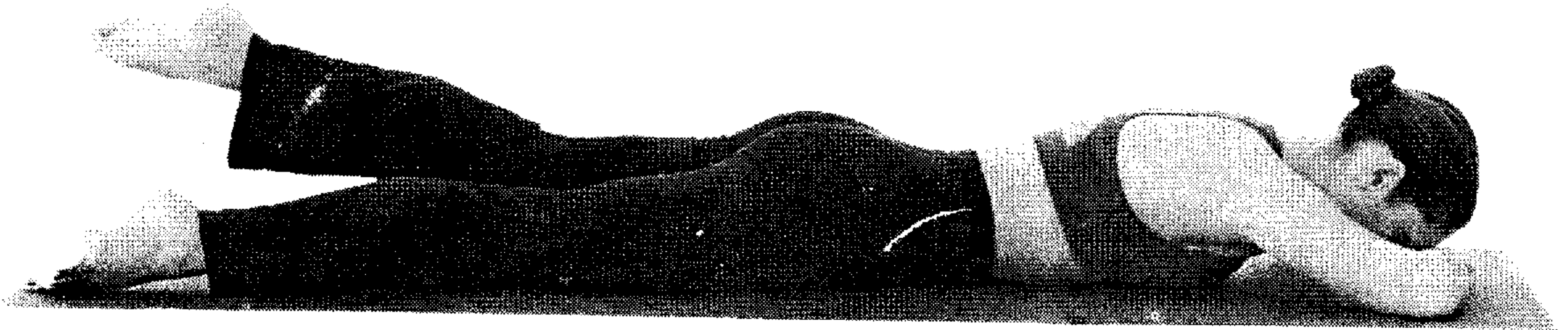
کندھے، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ۔

(Step No:1):

اوندھے منہ لیٹ جایئے اور آپ کا سر آپ کے ہاتھوں پر آرام دہ حالت میں ہو۔اور آپ کی ٹانگیں پھیلی ہوئی ہوں اپنی ریڑھ کی ہڈی کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔

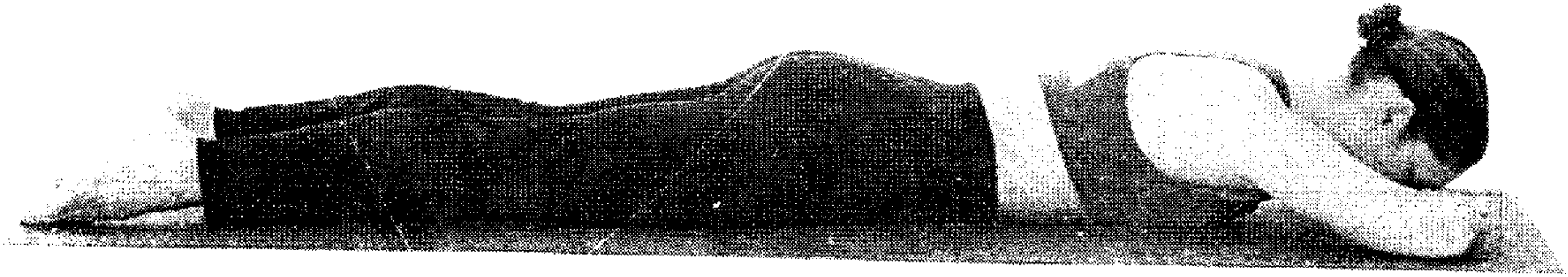
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جایں اور حوضی عضلات اور ٹی۔وی۔اے کو اکٹھا رکھیں۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور اپنی ٹانگ کو فرش سے اُوپر اُٹھائیں۔ ٹانگ کو جسم سے دُور سیدھی حالت میں لے جائیں۔ گردن کو لمبا رکھیں اور پسلیوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔



:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔



:(Step No:5)

اب یہی حرکت اگلی ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔ 5 مرتبہ اس مشق کو کریں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔

اگلی ٹانگ کی ٹھوکر

درج ذیل مشق ایک سلسلے پر مشتمل ہے۔اِس لیے سب سے پہلے ایک ٹانگ پر اِس عمل کو دہرائیں۔ پھر اِس کو دوسری ٹانگ پر کریں اور اِس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔

مقصد:۔

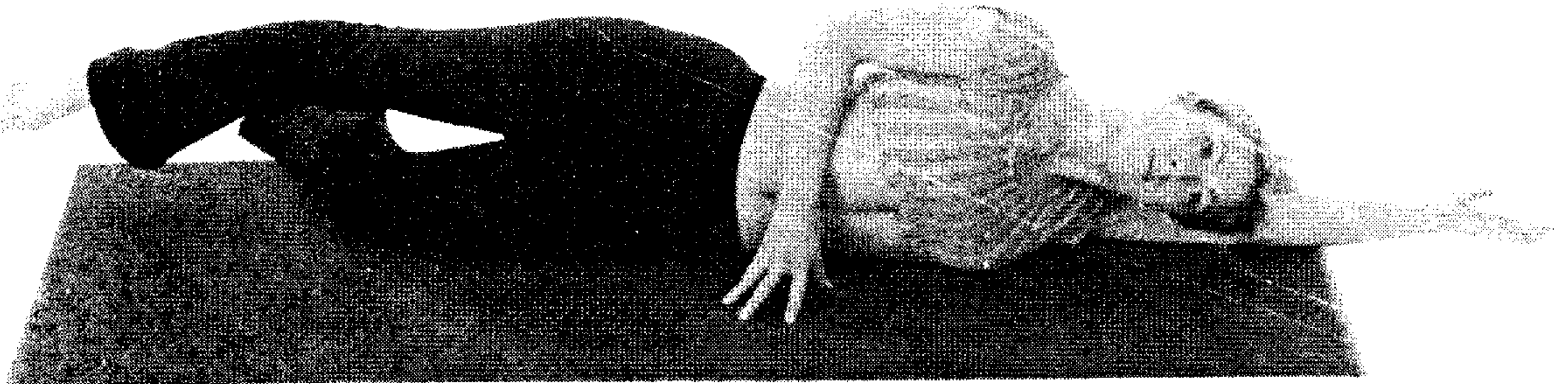
پشت اور کولہوں کو سکونی حالت میں رکھیں اور جوڑوں پر عمل کریں۔

اعضاء:۔

کولہے اور پیٹ۔

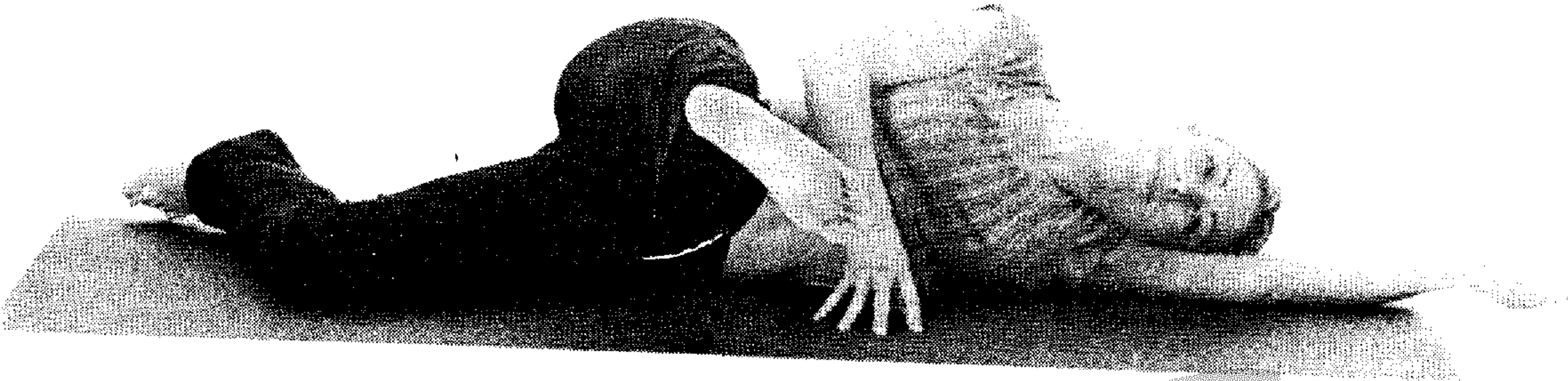
(Step No:1):

اپنے ایک بازو کو پھیلاتے ہوئے ایک جانب سیدھے لیٹ جایئے۔جبکہ آپ کے کولہے اُوپر نیچے ہوں اور نیچے والی ٹانگ تھوڑی سی مڑی ہوئی ہو اور اُوپر والی ٹانگ سیدھی ہونی چاہیے اور کولہے کی اُونچائی تھوڑی زیادہ ہو۔اپنے اُوپر والے بازو کو سکونی حالت میں رکھیں اور اپنے ہاتھوں کو رکھیں اور بازو آپ کی ناف کے اُوپر ہو اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔



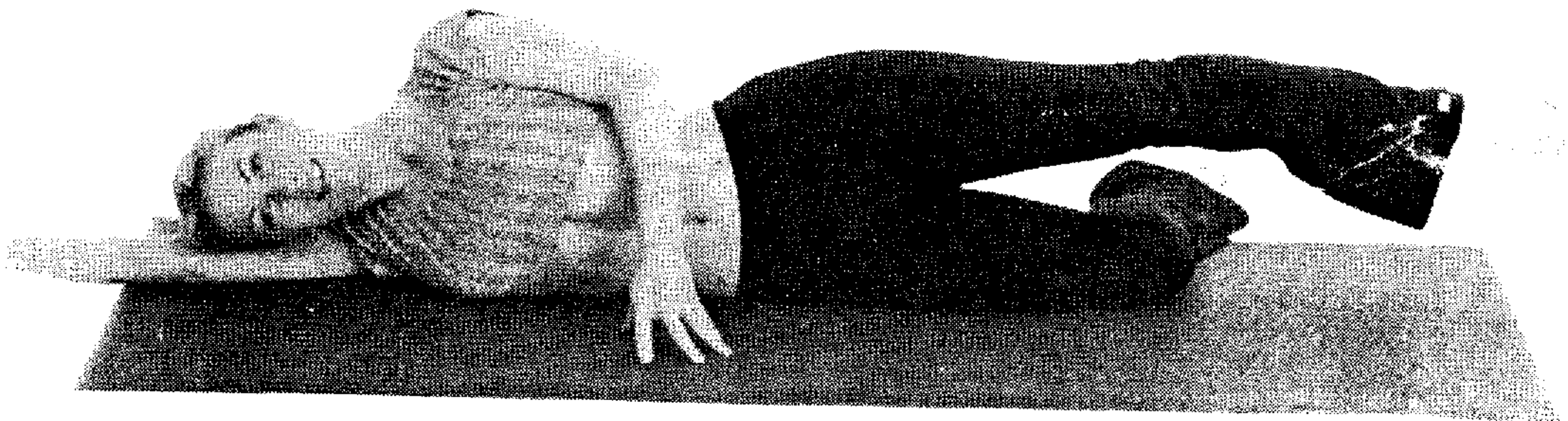
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور ٹی۔ وی۔ اے اور حوضی عضلات کو سکونی حالت میں رکھیں۔ اپنی ٹانگ کو آگے کی طرف بڑھاتے ہوئے 90 ڈگری کے زاویے پر رکھیں اور حوضی عضلات کو ساکن رکھیں۔



(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ پاؤں کو سیدھا کریں اور ابتدائی حالت میں واپس لائیں اوپر والی ٹانگ کو تھوڑا سا اُونچا رکھیں اور حوضی عضو کو سکونی حالت میں رکھیں۔



ٹانگ کی اُونچائی

مقصد:۔

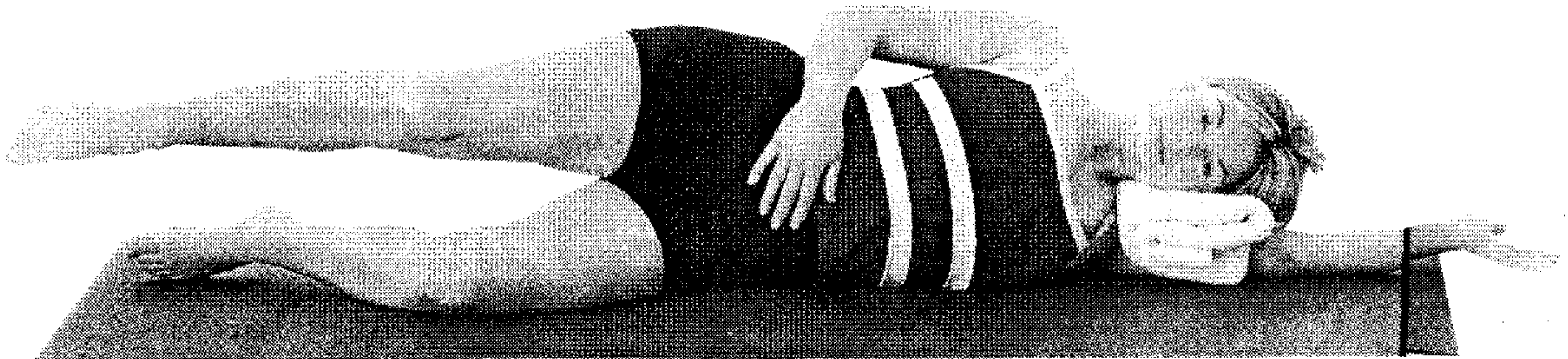
چوتڑوں پر عمل کے ساتھ کولہوں کو تغیر پذیر حالت میں رکھنا۔

اعضاء:۔

کولہے اور پیٹ۔

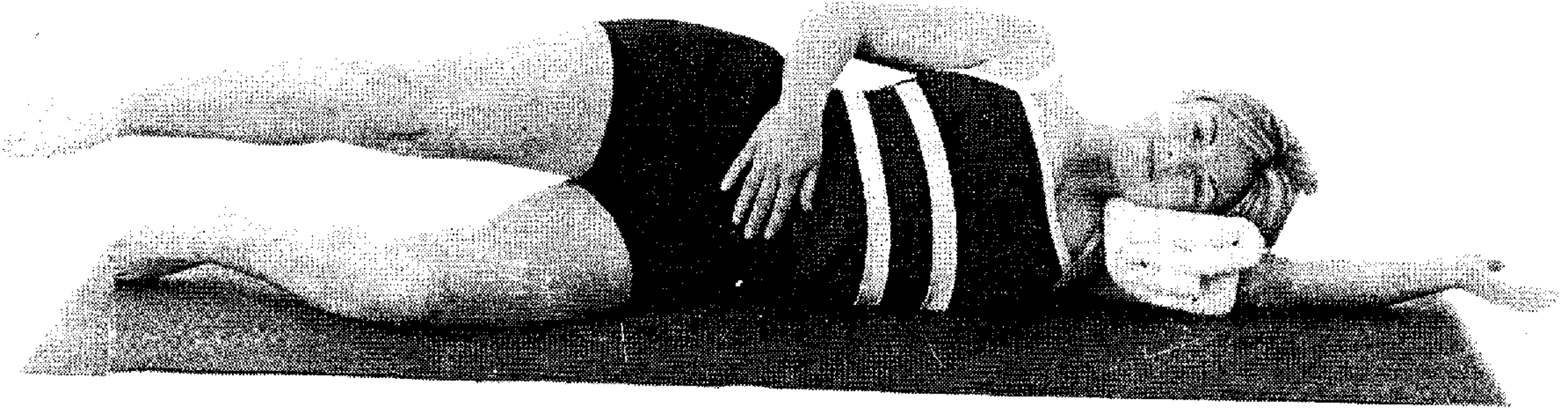
:(Step No:1)

اپنے نچلے بازو کو سیدھا پھیلاتے ہوئے ایک جانب لیٹ جائیں جب کہ نچلے بازو کی ہتھیلی اُوپر کی جانب ہو اور کولہے ایک دوسرے کے اُوپر ہوں اور نچلی ٹانگ مڑی ہوئی ہو۔ جبکہ اُوپر والی ٹانگ سیدھی حالت میں ہو اور کولہوں کی اُونچائی سے قدرے اوپر ہو اور اُوپر والے حصے کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور اپنے بازوؤں کو ناف کے اُوپر رکھتے ہوئے سکونی حالت میں رکھیں۔



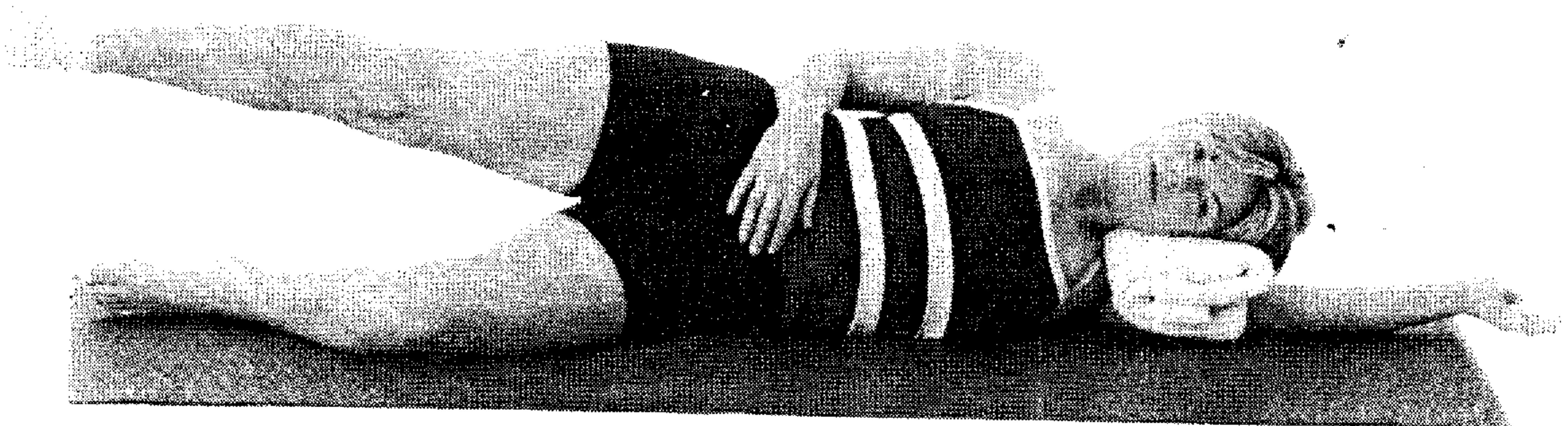
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور
پاؤں اور ٹانگ کو سیدھا رکھیں۔



(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور ٹانگ کو ابتدائی حالت میں لے آئیں۔



مشق کی ابتدائی سطح

BEGINNER LEVEL EXERCISES



مشق کی ابتدائی سطح

تعارف:۔

اب آپ Pilates ورزش کی زبان کو بہت حد تک سمجھ لیں گے۔ فی الحال بنیادی حصے کو مستحکم رکھیں اور حالت کو ساکن رکھیں اور سانس لیتے رہیں اور ایک قدم آگے بڑھنے کے لیے تیار رہیں۔ یہ سیکشن ابتدائی مشق کی سطح سے بڑی حرکات پر مشتمل ہے۔ لیکن آپ اِس کو تلاش کریں گے کہ وہاں پر کوئی زیادہ ٹھوس تبدیلی نہیں ہے جو آپ کے لیے مزید چیلنج کا باعث بنے۔ ہر مشق ورزش کے مقصد کی وضاحت کرتی ہے۔ اس میں کچھ ورزش کی اقسام ایسی ہیں جو کہ حرکات میں آپ کو اُس وقت تک مدد دیں گی جب تک آپ اِن کو پورا نہیں کر لیتے۔ آپ ہمیشہ مثبت نتائج دیکھیں گے۔ مگر مکمل نہیں۔ اس لیے اپنے آپ کو ناکام مت



محسوس کیجئے۔ اگر آپ سب سے پہلے ابتدائی اضافی مدد چاہتے ہیں اور اس لیے آہستگی سے اس عمل کو دہرائیں اور آہستہ آہستہ آپ یہ جان لیں گے کہ اِس کے لیے زیادہ مہارت کی ضرورت نہیں ہے۔ بہت سی ورزشیں جن کی بنیادی حرکات کے لیے ایک مشورہ ہے۔ جب آپ مکمل طور پر پُر اعتماد ہوں تو اس وقت آپ بنیادی حرکات کو آسانی سے کر سکتے ہیں اگر چہ آپ کے لیے بنایادحرکت ایک چھوٹا سا چیلنج ہے۔ آپ سادہ طریقے سے Pilates کی تکنیک اور اِس کے معیار کو حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ عمل مشہور ورزش اور اِس کے اجسام پر مشتمل ہے۔ اِس عمل کو ایک سو (100) اس لیے کہا جاتا ہے کہ آپ ایک عمل کو پانچ مرتبہ کرتے ہیں اور سانس لیتے وقت 5 مرتبہ۔ اور سانس باہر نکالتے وقت 5 مرتبہ۔ اور 10 مرتبہ دہرانے تک 100 مرتبہ بن جاتا ہے۔ یہ مشق آپ سے سانس کے عمل کی درستگی، مضبوطی اور مستحکم ہونے کا مطالبہ کرتی ہے۔ لیکن پیٹ کی ورزش کے لیے آپ کو خود کو تیار کرنا پڑے گا۔

یہ عمل ٹانگ کے مدار کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عمدہ حرکت ٹانگ کے عمل کو ختم کرتی ہے۔ کولہوں پر کام کرتی ہے۔ جوڑوں اور تھائی پر بھی عمل کرتی ہے اور کولہوں پر تغیر پذیری کو بڑھاتی ہے۔ ایسا کرنے کے لیے جسم ضرور مستحکم ہونا چاہیے اور آپ کو یہ ضرور یاد رکھنا پڑے گا کہ حرکات کولہوں سے آتی ہیں اس لیے اپنے پاؤں کو ٹخنوں کے ساتھ حرکت دینے کی کوشش مت کریں۔ تصور کریں کہ آپ کی ٹانگ ایک چھوٹے سے مرتبان میں ہے اور آپ اِس کے گرد کام کر رہے ہیں۔ جب آپ اِس حرکت کو آسانی سے کر سکتے ہیں تو اُس وقت کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔ اور جسم کو آگے پیچھے مت جانے دیں۔ آپ جان لیں گے کہ آپ بنیادی راستے پر مستحکم ہیں۔

جیسا کہ پہلے تمام ورزشوں کے مقاصد پانچ حالتوں سے شروع ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں اور ایک وقت میں ایک حالت میں اضافہ ہوتا ہے اور اُس وقت تک اضافہ ہوتا ہے جب تک آپ 10 حالتوں کو اچھے طریقے سے حاصل نہیں کر سکتے اور آہستگی سے، کنٹرول سے، اور حرکات کے بہاؤ سے حاصل ہوتا ہے۔ آرام کریں۔ بہاؤ کو تلاش کریں اور یاد رکھیں۔ توجہ اور سانس کا عمل بہت اہم ہے۔

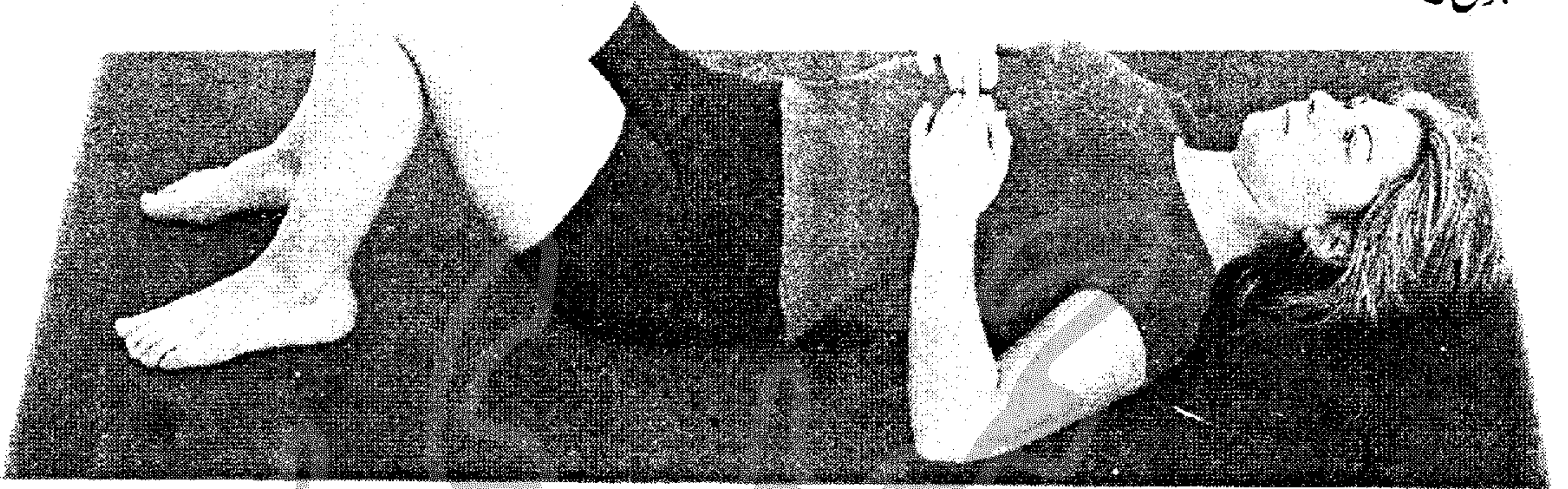
سانس لینے کا عمل

مقصد:۔ بنیادی حصے کو اور پیٹ کو سانس کے عمل کے ذریعے سیدھا رکھیں۔

اعضاء:۔ پیٹ اور حوضی عضلات۔

(Step No:1):

پشت کی جانب سیدھا لیٹ جائیں اور آپ کے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر ہوں اور فرش پر پاؤں ہموار ہوں اور کولہوں کے درمیان فاصلہ ہو۔ اور آپ کے کندھے سکونی حالت میں ہوں۔ آپ کے ہاتھ پسلیوں کے آمنے سامنے ہوں۔



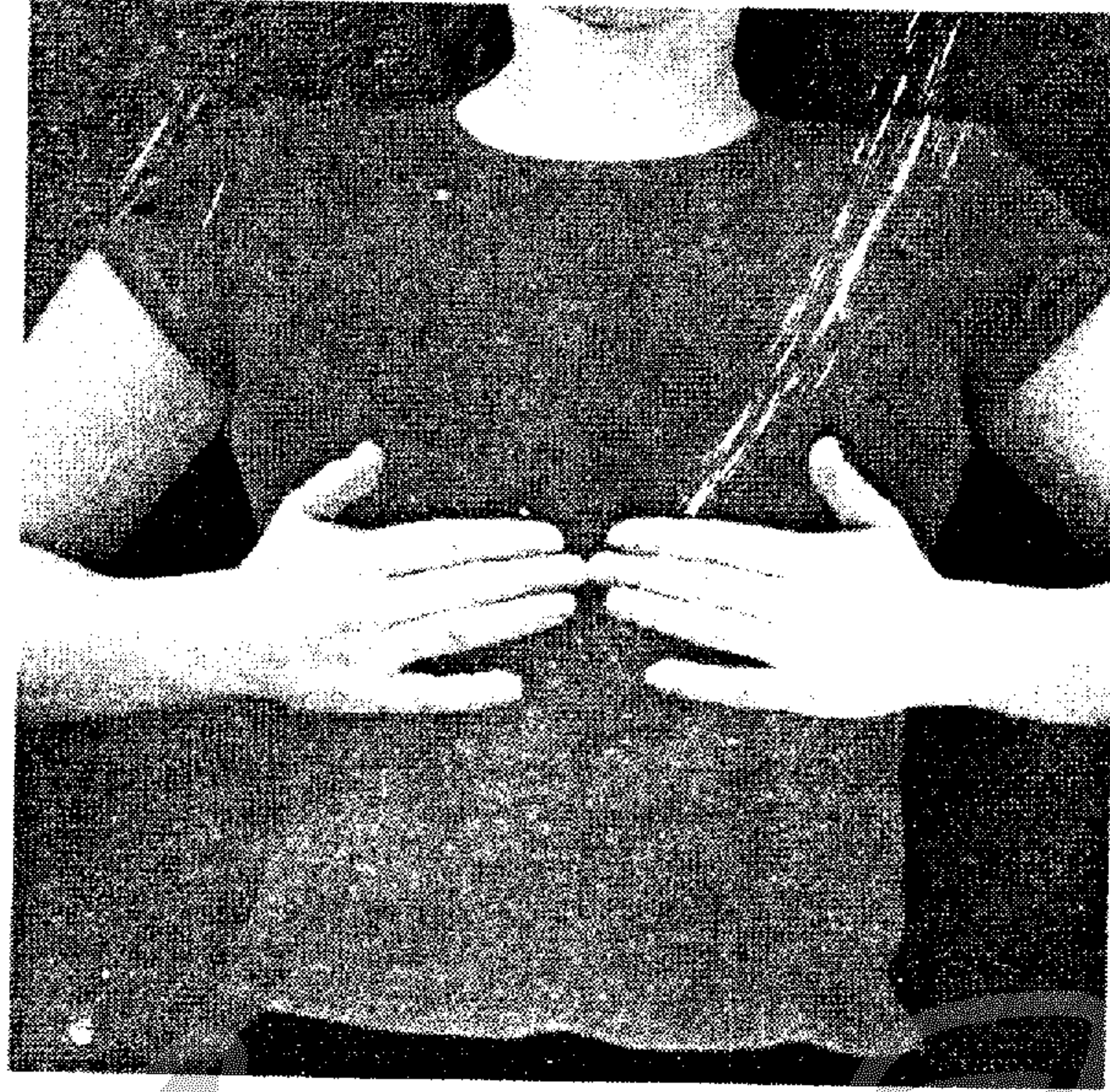
(Step No:2):

سانس کو کھلا اندر لے جائیں۔ آپ کی پسلیاں کھلی ہوں اور سانس پشت کی جانب اور اطراف کی سمت میں جا رہا ہو۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں۔ خصوصی عضلات کو آہستگی سے کھینچیں اور ٹی۔ وی۔ اے کے عمل کو چارج کریں اور 30 ڈگری کے زاویے پر رکھیں اپنی پسلیوں کو بند ہوتے ہوئے محسوس کریں۔ خاص طور پر اُس وقت جب وہ نیچے کی جانب آئیں۔



:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور پھر باہر لائیں اور سانس پر توجہ مرکوز رکھیں۔ پانچ مرتبہ سانس کے عمل کو دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں یاد رکھیں آپ کا سانس آرام دہ ہو۔ منہ سے سانس کو باہر نکالیں اور جبڑوں کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور منہ کو بند کرتے ہوئے اس عمل کو کرنے کی کوشش نہ کریں۔



صلب کا دہراؤ

مقصد:۔ بنیادی حصے کو دہرانا۔

فوائد:۔ پیٹ کے عضلات۔

:(Step No:1)

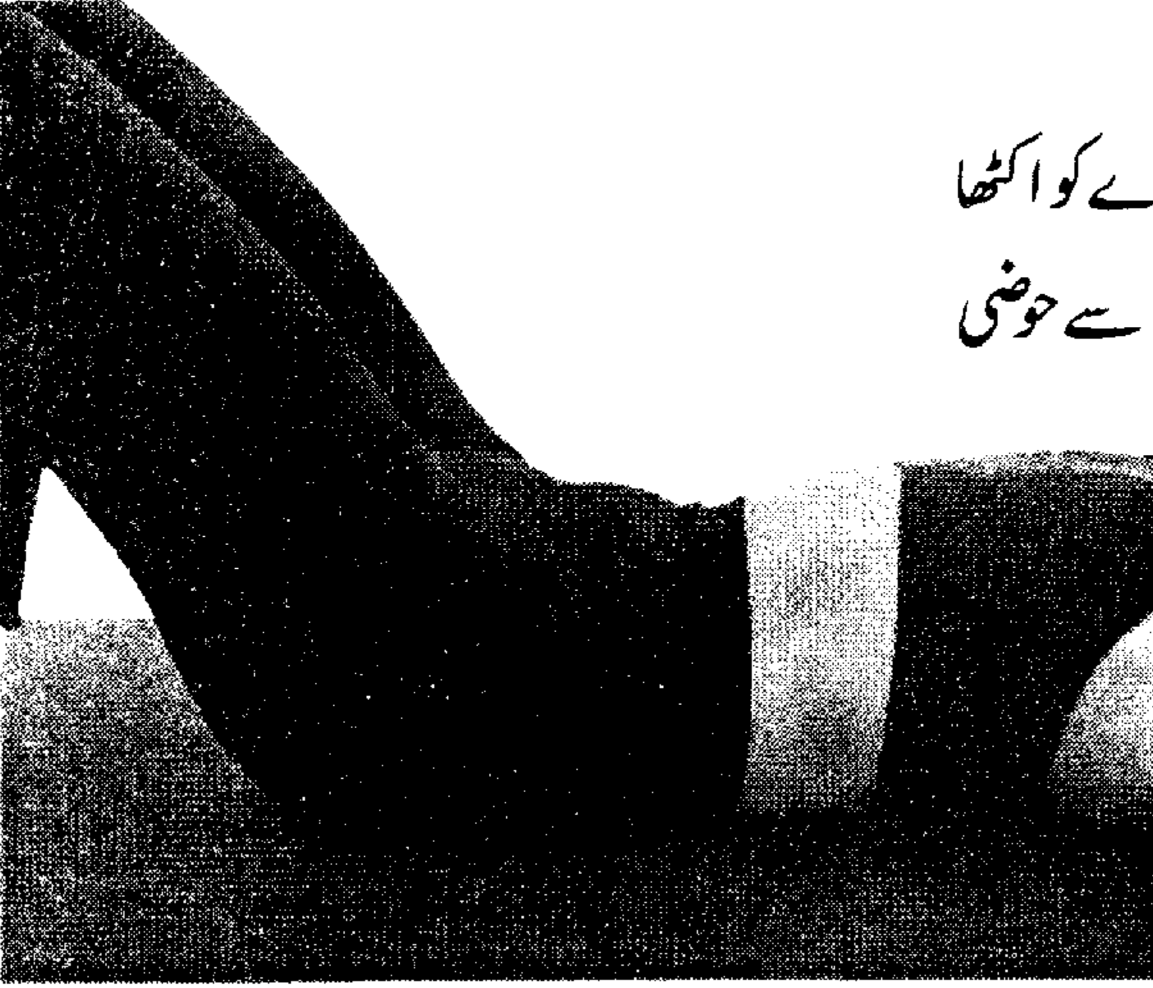
اپنے گھٹنوں کو 45 ڈگری کے زاویے پر رکھتے ہوئے فرش پر لیٹے جائیں۔ جبکہ آپ کے پاؤں فرش پر سیدھے ہوں اور کولہوں میں خلاء موجود ہوں اور اپنے ہاتھوں کو معدے پر رکھیں اور اپنی ناف کے بنیادی حصے پر اپنے انگوٹھوں کو تکونی حالت میں رکھیں اور آپ کی انگلیاں نیچے کی جانب ہوں اور انگلیاں پیڑوں کی ہڈی کے نقطے پر اکٹھی ہوں۔ اپنے کندھوں کو اور ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔



:(Step No:2)

کھلا سانس اندر لے جائیں۔ اپنی پسلیوں کو کشادہ محسوس کریں اور سانس پشت کی جانب اور دونوں اطراف میں جاری رہے۔



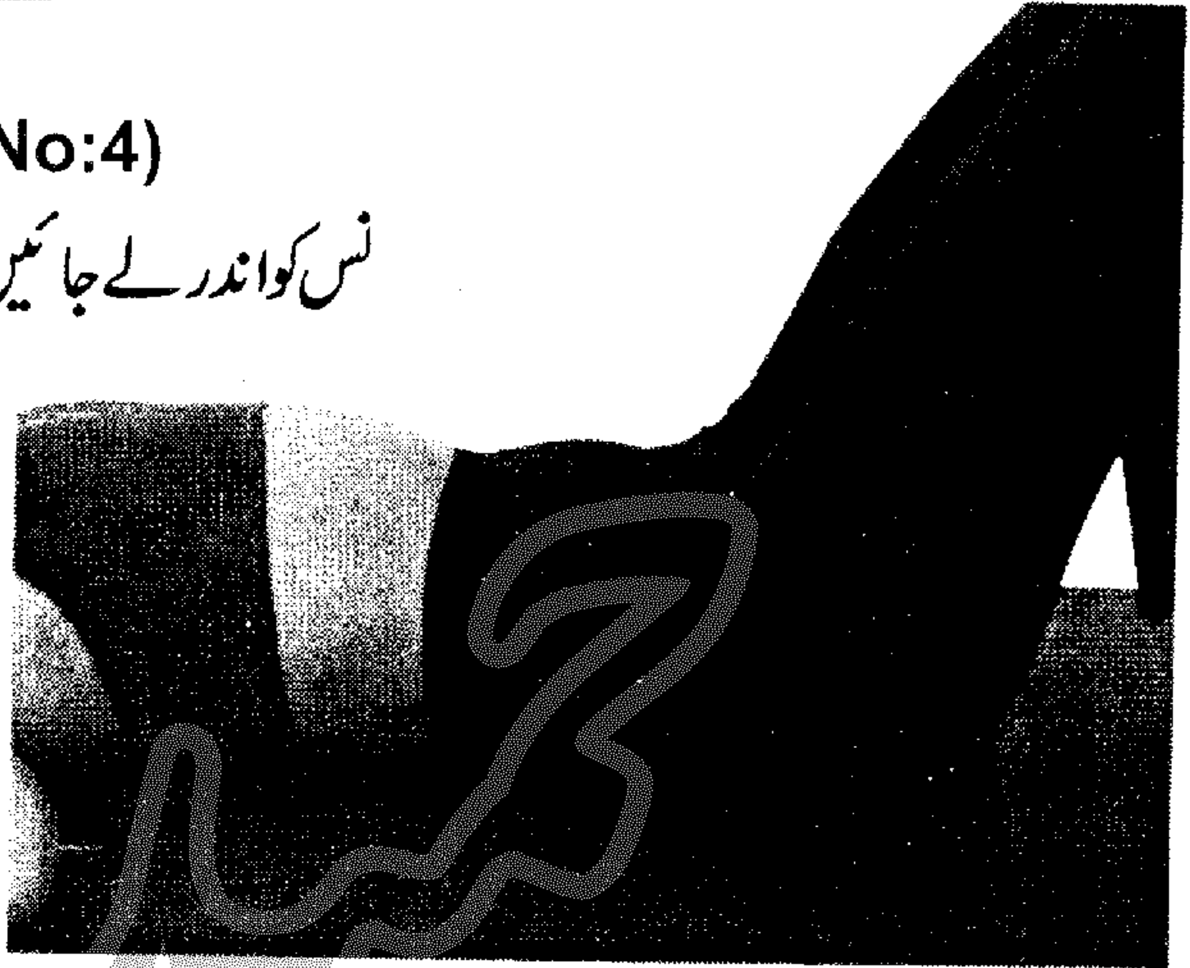


(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور ناف کی جانب پیڑو کی ہڈی کو کھینچیں اور آہستگی سے حوضی عضلات کو اپنی جانب کھینچیں اور فرش پر لمبی ہڈی کو دہرا کریں۔

(Step No:4):

نس کو اندر لے جائیں اور حوضی عضلات کو پر سکون رکھیں۔



(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں۔ پشت کو آہستگی سے نیچے رکھیں۔



(Step No:6):

سانس کو اندر لے جائیں اور حوضی عضلات کو پر سکون حالت میں رکھیں اِس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔

پیٹ کے نچلے حصے کی مشق

پیٹ کے نچلے حصے کی تعارفی مشق میں سانس لینے کے دوران جھکتے ہیں۔اب آپ کی تکنیک ایک جیسی ہےاور عمل کو جاری رکھیں نہ کہ سانس کو۔10 سے 20 سیکنڈ کے لیےاور آہستگی سے سانس کو اندر لے جائیں اور باہر نکالیں۔

مقصد:۔ بنیادی حصے کو مضبوط کرنا۔

اعضاء:۔ پیٹ کے عضلات کا نچلا حصہ۔



(Step No:1):

45 ڈگری کے زاویے پر گھٹنوں کو رکھتے ہوئے نیچے لیٹ جائیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں اور دونوں اطراف میں آپ کے بازو آرام دہ حالت میں ہوں۔اور معدے پر ہاتھوں کو تکونی حالت میں رکھیں اور اپنے کندھوں کو اور ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔

(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔



:(Step No:3)



سانس کو باہر نکالیں اور آہستگی سے ناف کی جانب پیڑو کی ہڈی کو کھینچیں اور انفرادی طور پر پیٹ کی حرکت کو استعمال کریں اور اپنی جانب حوضی عضو کو موڑیں۔

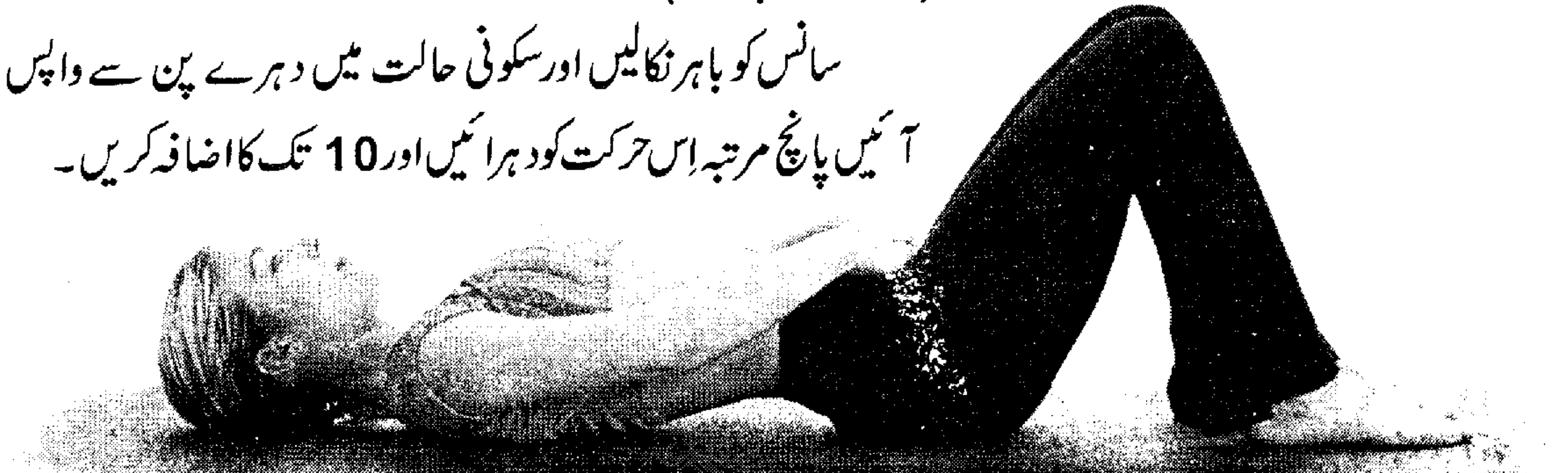
:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور موڑنا جاری رکھیں۔30 ڈگری کے زاویے پر ٹی۔ وی۔ اے کے عمل کو جاری رکھیں اور 10 سے 20 سیکنڈ تک سانس لیں۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور سکونی حالت میں دھرے پن سے واپس آئیں پانچ مرتبہ اس حرکت کو دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



پیٹ

پیٹ کی تعارفی مشق میں سانس لینے کے دوران لچک کو جاری رکھیں۔اس مشق میں سانس لیتے وقت 5 فیصد لچک قائم کریں اور پھر واپس آئیں جب آپ سانس کو باہر نکالتے ہیں تو فرش کو چھوئے بغیر اپنے گھٹنوں کو غور سے دیکھیں۔ جب آپ حرکت کو سر سے اُوپر لے جاتے ہیں اور گردن میں تبدیلی لاتے ہیں۔اگر آپ اپنے سر کو بھاری محسوس کریں۔تو ایک ہاتھ کے ساتھ مدد دیں۔آپ کی کہنی پر کی مانند کھلی ہو۔لیکن اپنے سر کو مضبوطی سے مت پکڑیں اور اسے آگے کی جانب آنے دیں۔

مقصد:۔ بنیادی حصے کو مضبوط کرتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرنا۔

اعضاء:۔ گردن، کندھے، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ۔

:(Step No:1)

45 ڈگری کے زاویے پر اپنی پشت کو رکھیں اور آپ کے پاؤں آپ کے گھٹنوں کے ساتھ ایک ترتیب میں ہوں۔ جبکہ کولہوں کے درمیان فاصلہ ہو۔دونوں اطراف میں بازوؤں کو آرام دیں اور ہتھیلیوں کو نیچے کی جانب رکھیں۔اپنی گردن کو لمبا کریں اور جسم کے اُوپر والے حصے کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔اپنے کندھوں کو بھی سکونی حالت میں رکھیں۔



:(Step No:2)

سانس کو اندر لے جائیں اور ٹھوڑی کو اپنی چھاتی کی طرف رکھتے ہوئے۔
گردن کے ذریعے پشت کو سیدھا رکھیں لیکن یہ عمل سر کو اُٹھائے بغیر کریں۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور آگے کی جانب لچک پیدا کریں اپنے سر کندھوں کو فرش سے اُوپر کی جانب اُٹھائیں اور پسلیوں کو حوضی عضلات کی جانب لائیں۔ اپنے ہاتھوں کو سیدھ میں فرش سے اُٹھائیں اور اس بات کا یقین کرلیں کہ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے اکٹھے ہیں۔ یہ عمل ناف سے ریڑھ کی ہڈی کی جانب ہو۔ جبکہ ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہو۔



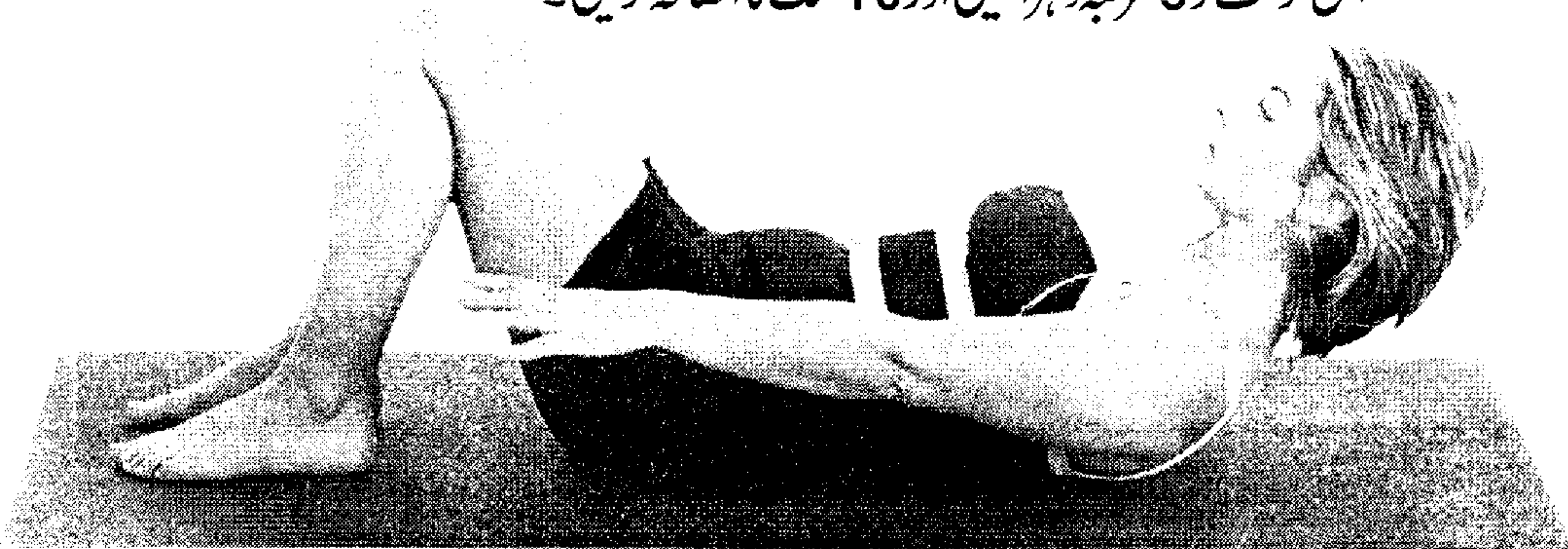
:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور 5 فیصد کے زاویے پر اپنی پشت کو لچک سے آزاد کریں۔ پھر گردن کو سیدھ میں پھیلائیں جبکہ آپ کا پیٹ اُسی حالت میں رہے۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور حوضی عضلات کو اُوپر کی جانب کھینچیں اور 5 فیصد تک ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب لائیں اور باقی 3 مرحلے بھی ایسے ہی کریں۔
اس حرکت کو 5 مرتبہ دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



ایک سو

یہ Pilates ورزش کی حرکت زیادہ مشہور ہے اور Pilates کے اہم مقاصد سے ملتی جلتی ہے۔ بنیادی حصے کو مستحکم اور مضبوط رکھیں۔ جبکہ سانس کے عمل کو بڑھاتے رہیں۔

پیٹ کے عمل نمبر 1 اور 2 میں آپ ماہر ہو جائیں گے اس کی بہترین شکل سو مرتبہ سادہ بازوؤں کی حرکت ہے۔ لیکن اس کے لیے بازوؤں کو مضبوط ہونا چاہیے۔

مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرنا، حوضی عضلات اور کندھوں کو مستحکم بنانا۔ بنیادی حصے کو مضبوط اور سانس کے عمل کو مزید بہتر بنانا۔

اعضاء:۔ گردن، کندھے، ریڑھ کی ہڈی، پیٹ اور سانس۔

(Step No:1):

اپنے گھٹنوں کو 45 ڈگری کے زاویے پر رکھتے ہوئے پشت کی جانب لیٹے رہیں۔ آپ کے پاؤں فرش پر سیدھے ہوں اور آپ کی تھائی اندر سے ملی ہوئی ہو۔ اپنے دونوں اطراف سے بازوؤں کو آرام دیں۔ ہتھیلیوں کو نیچے رکھیں۔ لیکن مضبوطی کے ساتھ۔ کہنیوں کے جھکاؤ کو سیدھا رکھیں اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔

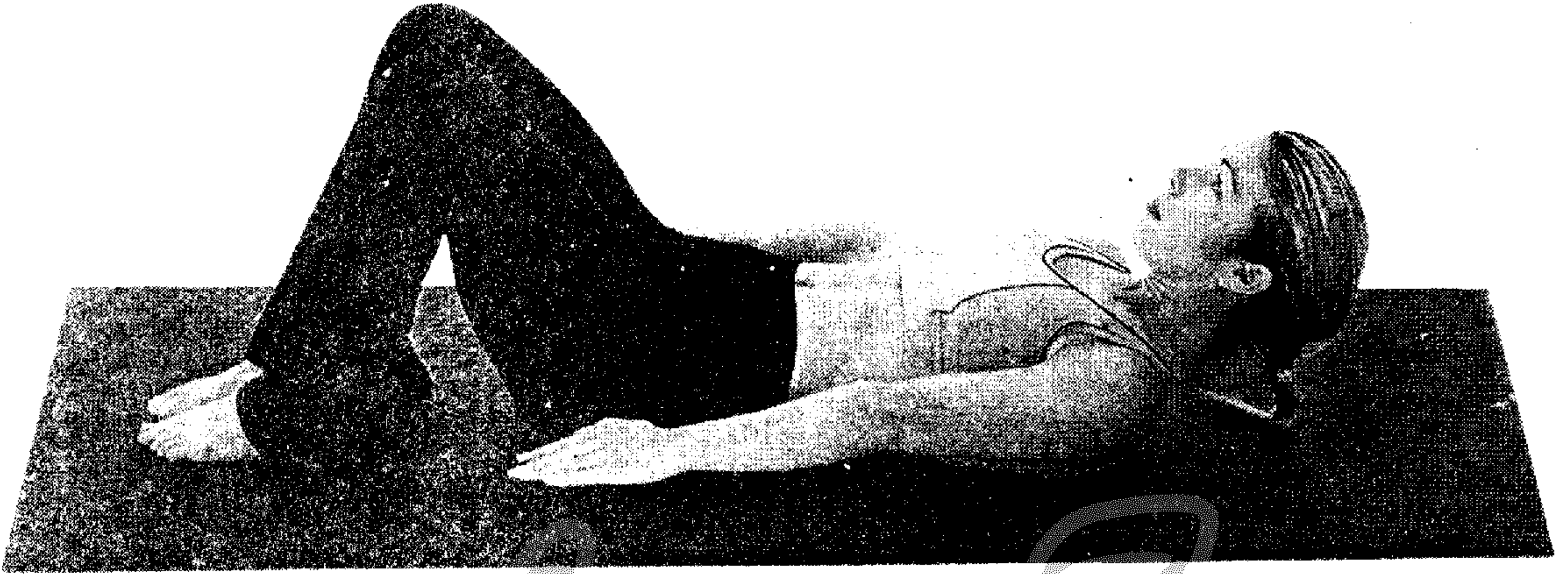


(Step No:2): سانس کو اندر لے جائیں اور گردن کی پشت کو مضبوط رکھیں۔



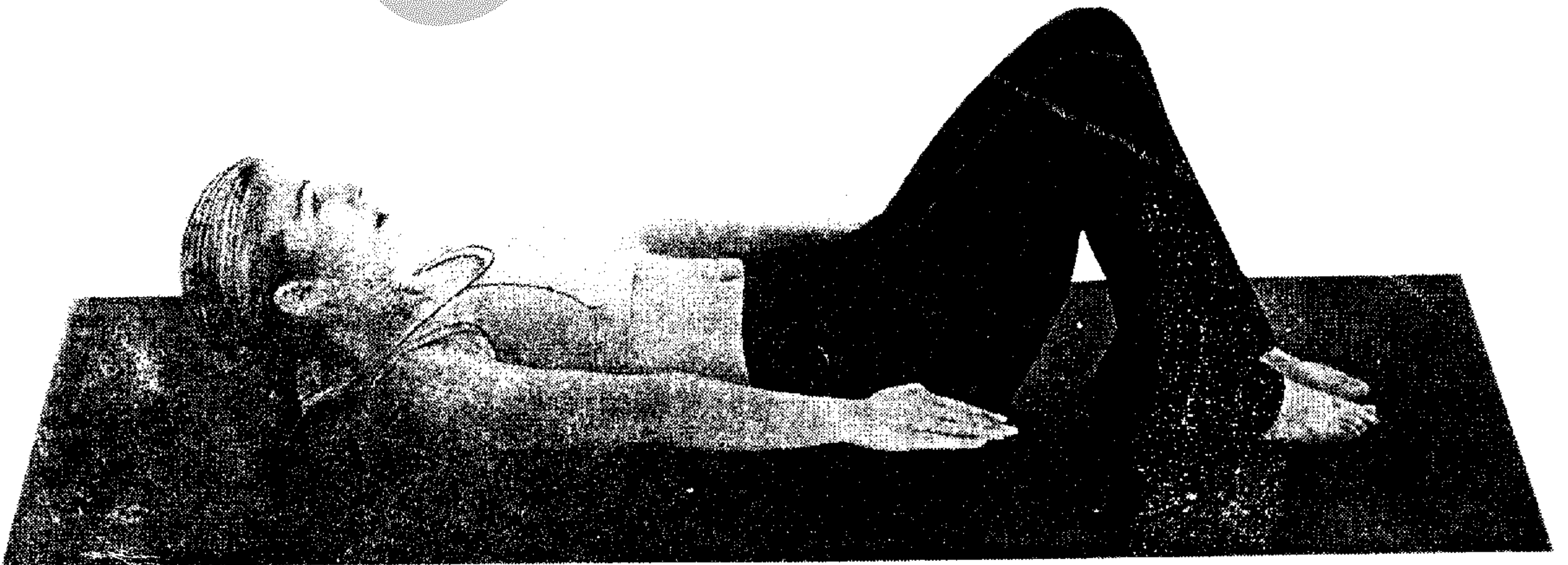
:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور آگے کی جانب لچک پیدا کریں۔ اپنے سر کو اور کندھوں کو آگے کی جانب موڑتے ہوئے فرش سے اُٹھائیں اور پسلیوں کو حوضی عضلات کی جانب لائیں۔ اپنے ہاتھوں کو فرش سے اُٹھائیں اور انھیں مضبوط رکھیں اور اس بات کا یقین کرلیں کہ آپ کے حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے۔ آپس میں اکٹھے ہیں۔ ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب رکھیں اور ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔



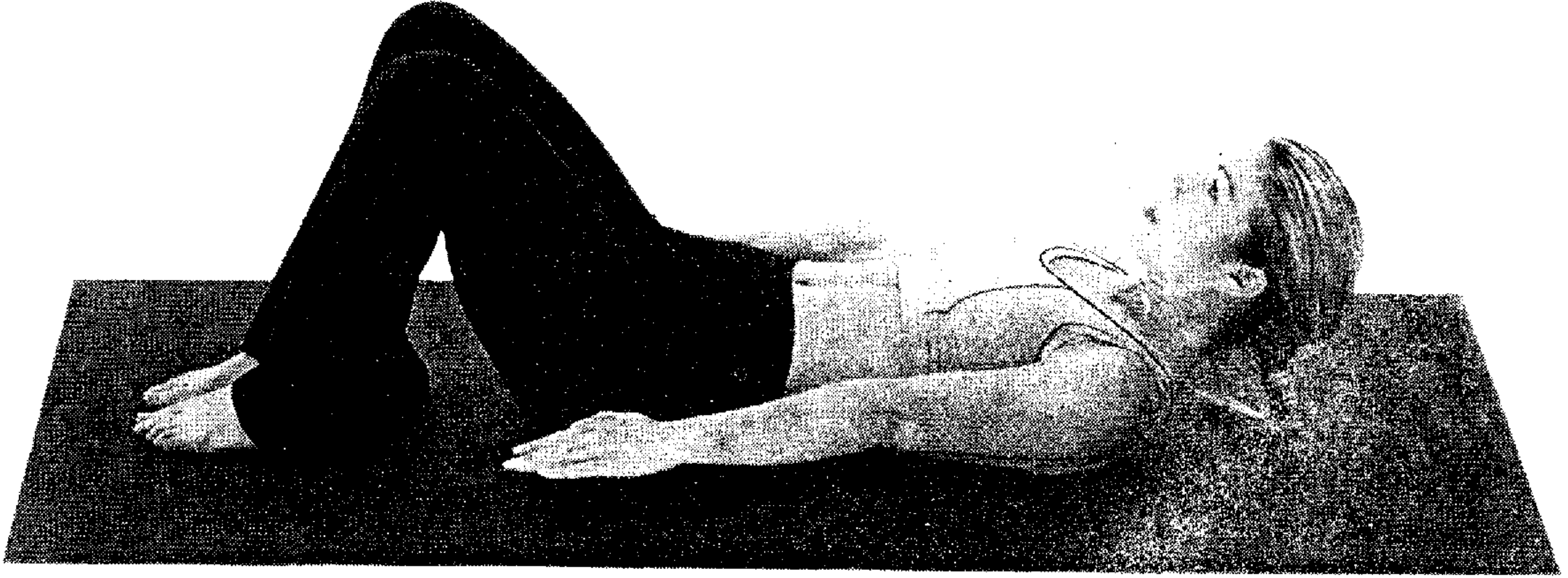
:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور پانچ تک گنیں۔ 20 سے 30 فیصد کے زاویے پر ٹی۔ وی۔ اے کے عمل کو جاری رکھیں۔



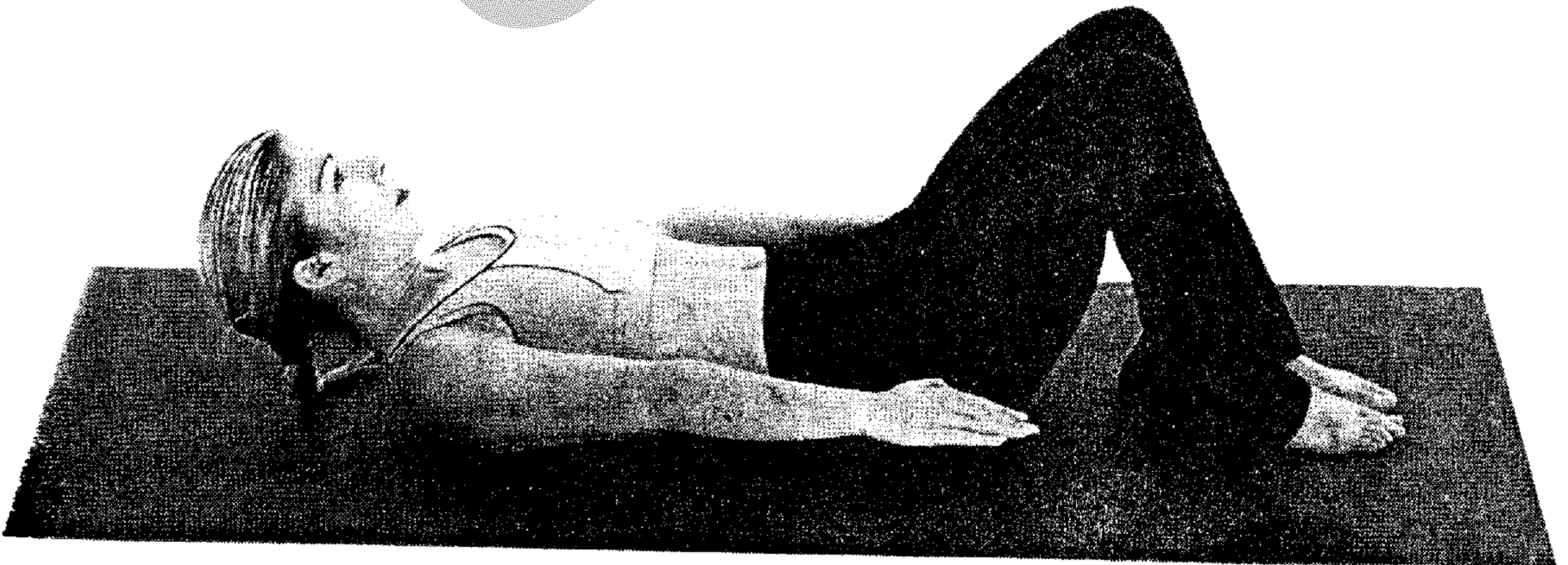
(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور 5 تک گنیں اور لچک قائم کریں اور 30 ڈگری کے زاویے پر عمل کو جاری رکھیں۔



(Step No:6):

حرکت کو 5 سے لیکر 10 تک بڑھاتے جائیں۔ ہر حالت میں بنیادی حصے کو مضبوط رکھنے کی کوشش کریں اور پیٹ کے عضلات کو اُوپر نہ ہونے دیں۔



گردن کا جھکاؤ

یہ کولہوں میں جوڑے کے تخیر کے لیے بہترین مشق ہے اور بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ اگر آپ کچھ وقت بیٹھتے ہوئے یا گاڑی چلاتے ہوئے گزارتے ہیں۔ تو اُس وقت کولہے کے عضلات اور تھائی بہت زیادہ پھیلاؤ حاصل کر لیتی ہے اور جب گھٹنے دائروی شکل میں ہوں تو یقین کر لیں کہ آپ سانس باہر نکالتے ہیں اور جب ٹانگ آپ سے دور حرکت کرے تو یہ اُس وقت ہوتا ہے جب آپ کو درمیانی حصے کے ساتھ اچھے تعلق اور استحکام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی بہترین شکل میں یہ حرکت ہے کہ جو ٹانگ کے مسلسل پھیلاؤ سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

مقصد:۔ کولہوں کے جوڑ کو تغیر پذیر حالت میں لانا اور کولہوں کے عضلات کو اور تھائی کے اندرونی حصے کو پھیلانا۔

اعضاء:۔ پیٹ۔ کولہے اور اندرونی تھائی۔

(Step No:1):

45 ڈگری کے زاویے پر اپنی پشت کو جھکائے ہوئے نیچے لیٹ جائیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ کولہوں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔ اپنے بازوؤں کو دونوں اطراف سے آرام دہ حالت میں رکھیں۔ ہتھیلیوں کو نیچے رکھیں یا انھیں معدے پر آرام دہ حالت میں رکھیں۔



(Step No:2)

سانس کو اندر لے جائیں۔:

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور ایک گھٹنے کو 90 ڈگری تک لے جائیں کولہوں کی ترتیب کے ساتھ حالت کو جاری رکھیں۔

(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔ اپنے ذہن سے گھڑی کے چلنے کی مانند گھٹنے کو دائروی حالت میں حرکت دیں۔ ٹانگ کو اپنی جگہ پر قائم رکھیں اور تصور کریں کہ آپ کی ٹانگیں کولہوں کے ساتھ متحرک ہیں۔



(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور ٹخنوں کو اپنے سے دور لے جاتے ہوئے دائرے کو مکمل کریں۔



(Step No:6):

اس عمل کو جاری رکھیں اور گھٹنے کو پانچ مرتبہ گھڑیا کے اعتبار سے دائرہ میں لائیں اور 5 مرتبہ گنیں۔

(Step No:7):

اور دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی اِس عمل کو دہرائیں۔

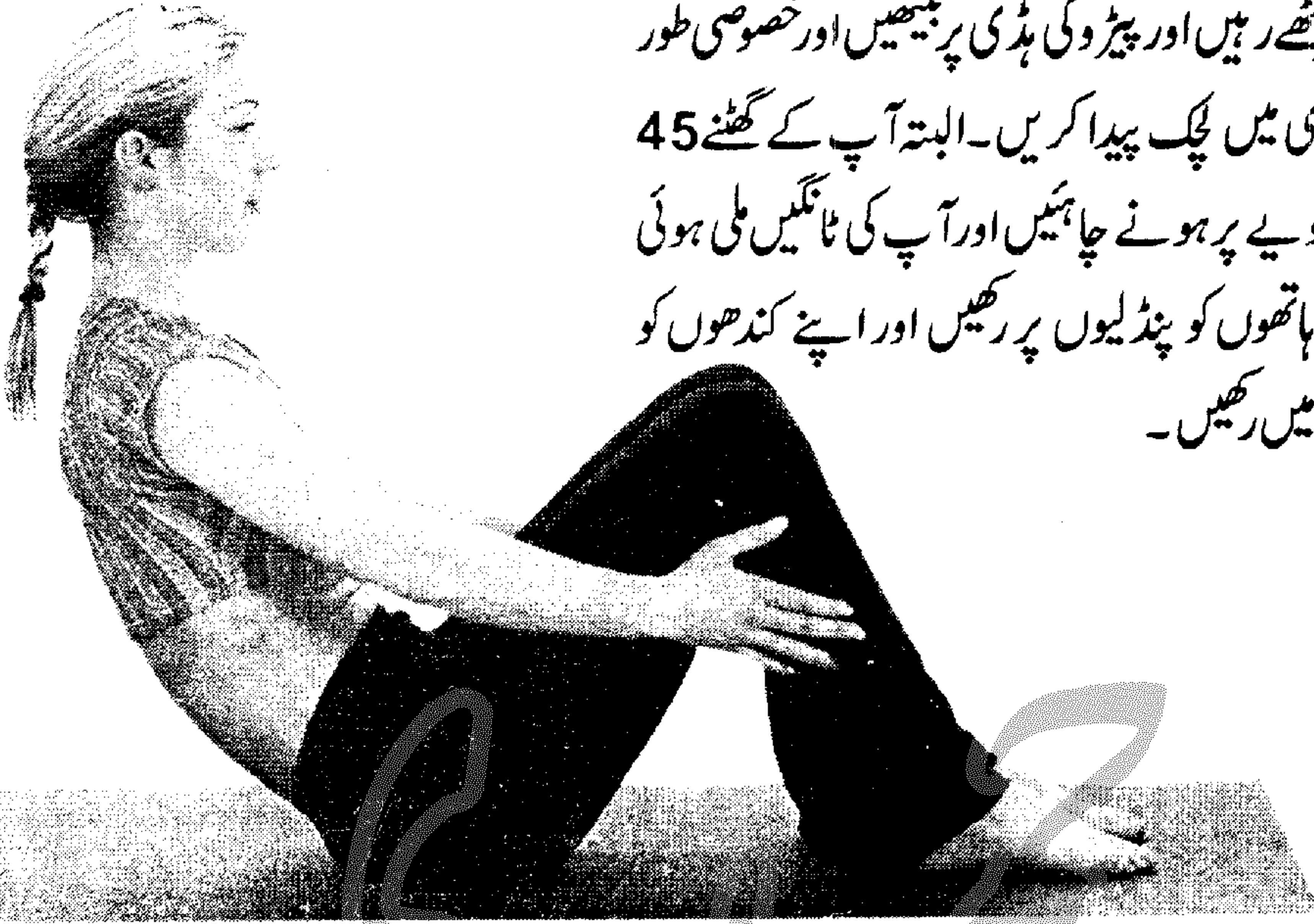
دہراؤ

مقصد:۔ پیٹ کا جڑاؤ اور ریڑھ کی ہڈی اور ہڈی کے عضلات کا پھیلاؤ۔

اعضاء:۔ ریڑھ کی ہڈی۔ گردن۔ کندھے اور پیٹ۔

(Step No:1):

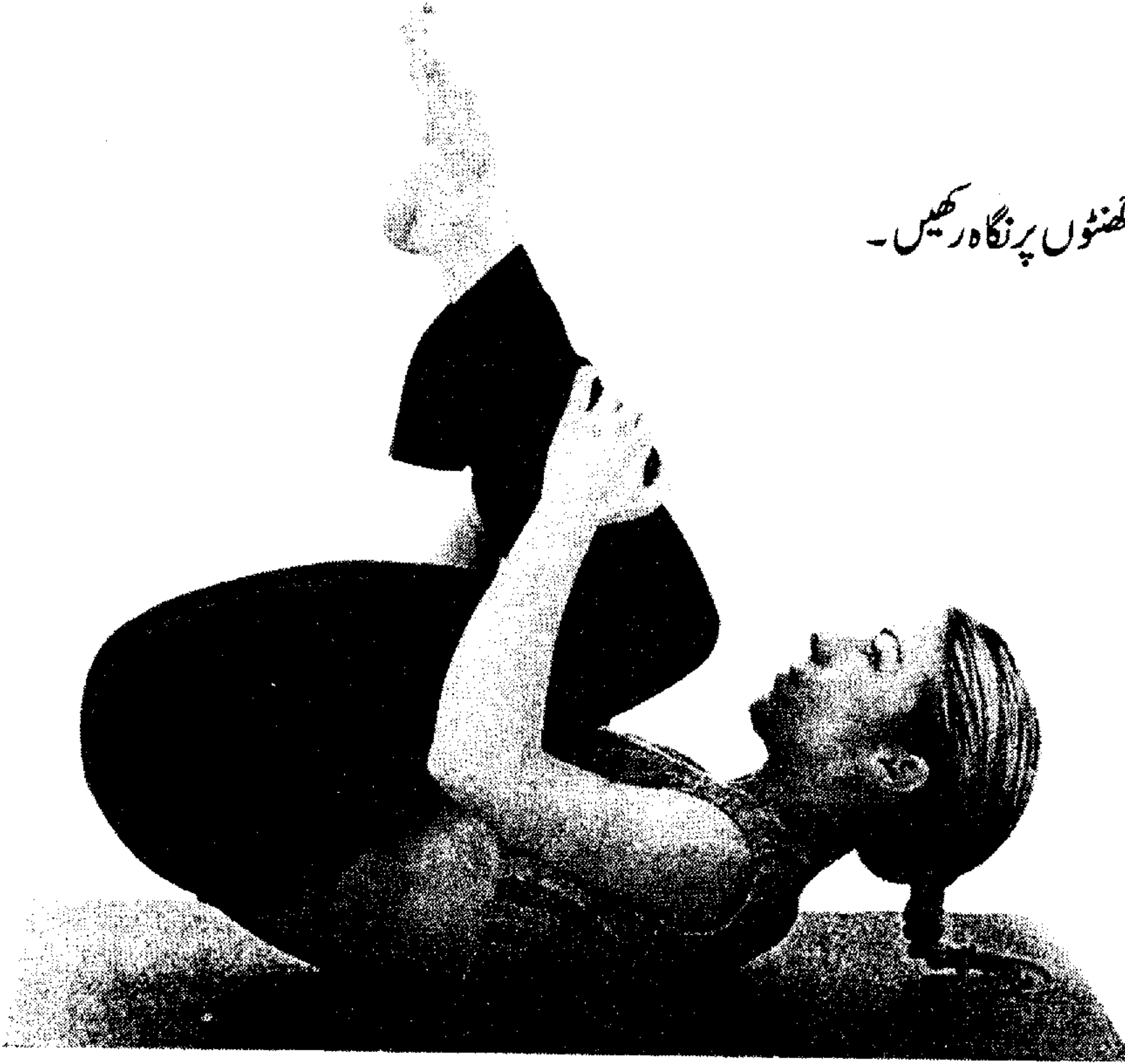
فرش پر بیٹھے رہیں اور پیڑو کی ہڈی پر بیٹھیں اور خصوصی طور پر ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کریں۔ البتہ آپ کے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر ہونے چاہئیں اور آپ کی ٹانگیں ملی ہوئی ہوں۔ اپنے ہاتھوں کو پنڈلیوں پر رکھیں اور اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔



(Step No:2):

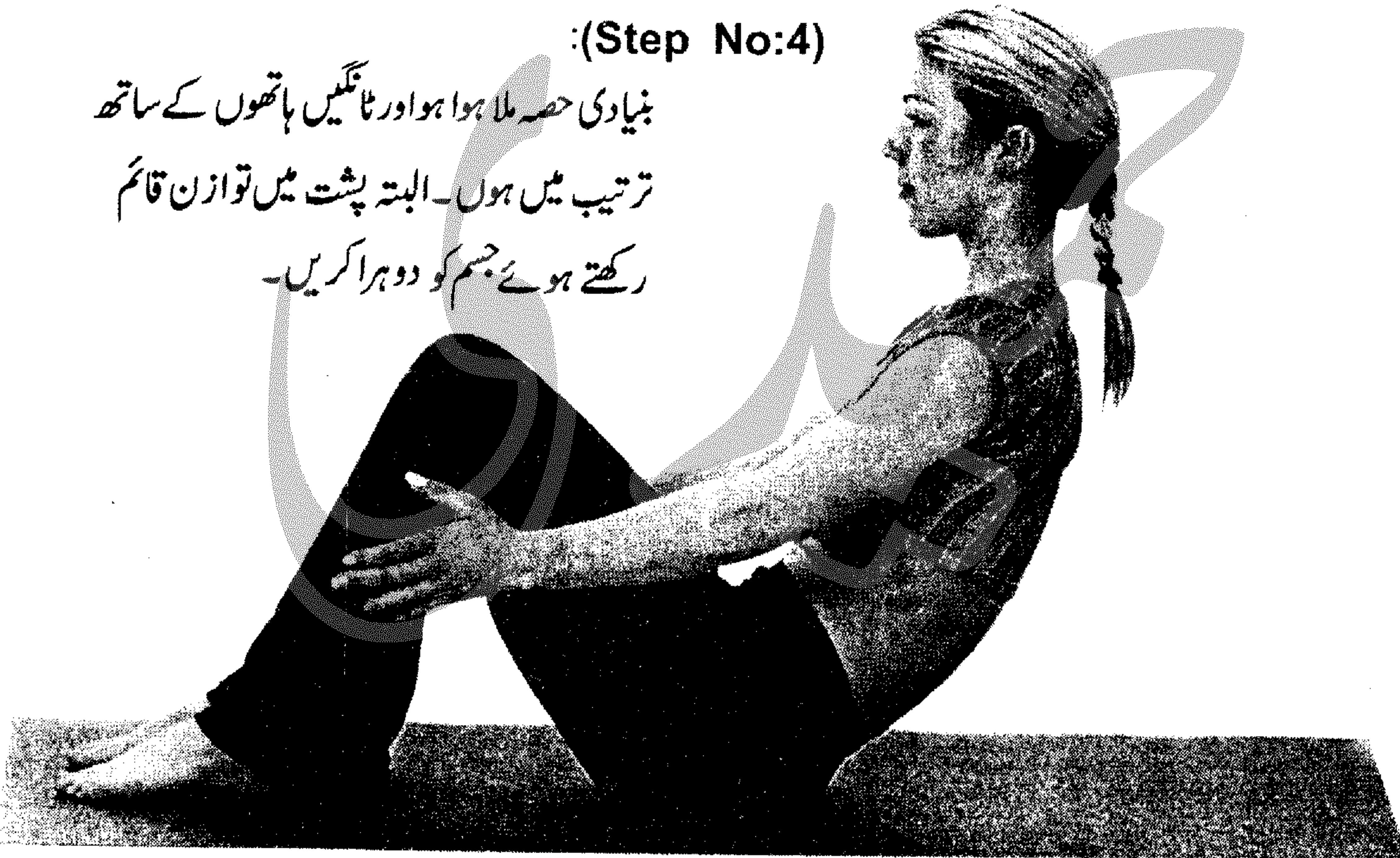
سانس کو اندر لے جائیں۔ اپنے گھٹنوں پر نظر رکھیں اور آپ کا سر C خط کی حالت میں آگے کی جانب ہو۔





(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اپنے گھٹنوں پر نگاہ رکھیں۔



(Step No:4):

بنیادی حصہ ملا ہوا ہو اور ٹانگیں ہاتھوں کے ساتھ ترتیب میں ہوں۔ البتہ پشت میں توازن قائم رکھتے ہوئے جسم کو دوہرا کریں۔

ایک ٹانگ کا پھیلاؤ

یہ ورزش کسی بھی ٹانگ کی حرکت کے لیے ایک چیلنج ہے اس کو آہستگی سے شروع کریں۔ جسم کو ہموار رکھیں اور ٹانگیں 90 ڈگری کے زاویے پر ہوں اور اپنی ٹانگوں کو خلاء میں پھیلائیں اور جسم کو ساکن حالت میں رکھیں۔ درمیانی حصے پر طاقت اور مضبوطی کے ساتھ کنٹرول رکھیں۔ ٹانگوں کو پھیلانے سے پہلے لچک کو پیدا کریں۔

مقصد:۔ پیٹ کو مستحکم اور مضبوط بنانا اور ٹانگوں کے عضلات کو پھیلانا۔

اعضاء:۔ گردن۔کندھے۔ پیٹ۔کولہوں میں لچک۔

:(Step No:1)

اپنے اندر تھائیوں کو ملاتے ہوئے پشت کو فرش پر لٹائے رکھیں۔ آپ کے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر ہوں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ اپنے بازوؤں کو دونوں اطراف سے ہموار رکھیں اور آپ کی ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں اور کہنیوں میں خم نہ ہو۔

:(Step No2)

سانس کو اندر لے جائیں اور گردن کی پشت کو سیدھا کریں۔

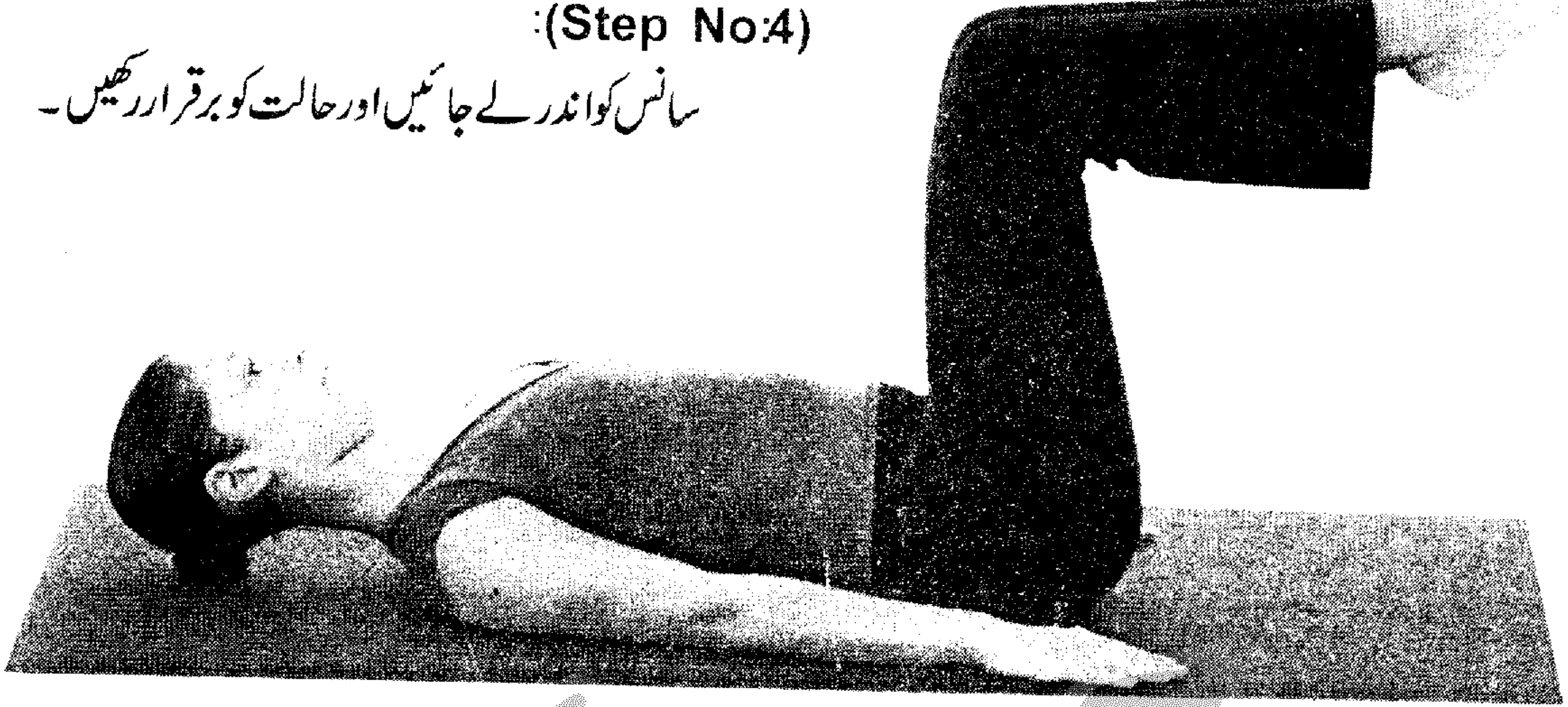


:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور حوضی عضلات میں جھکاؤ رکھیں اور ٹی۔وی۔اے اور حوضی عضلات کو اکٹھا رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں اور اندرونی تھائیوں کو جوڑے رکھیں اور دونوں گھٹنوں کو 90 ڈگری کے زاویے پر اُٹھائے رکھیں۔

:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور حالت کو برقرار رکھیں۔

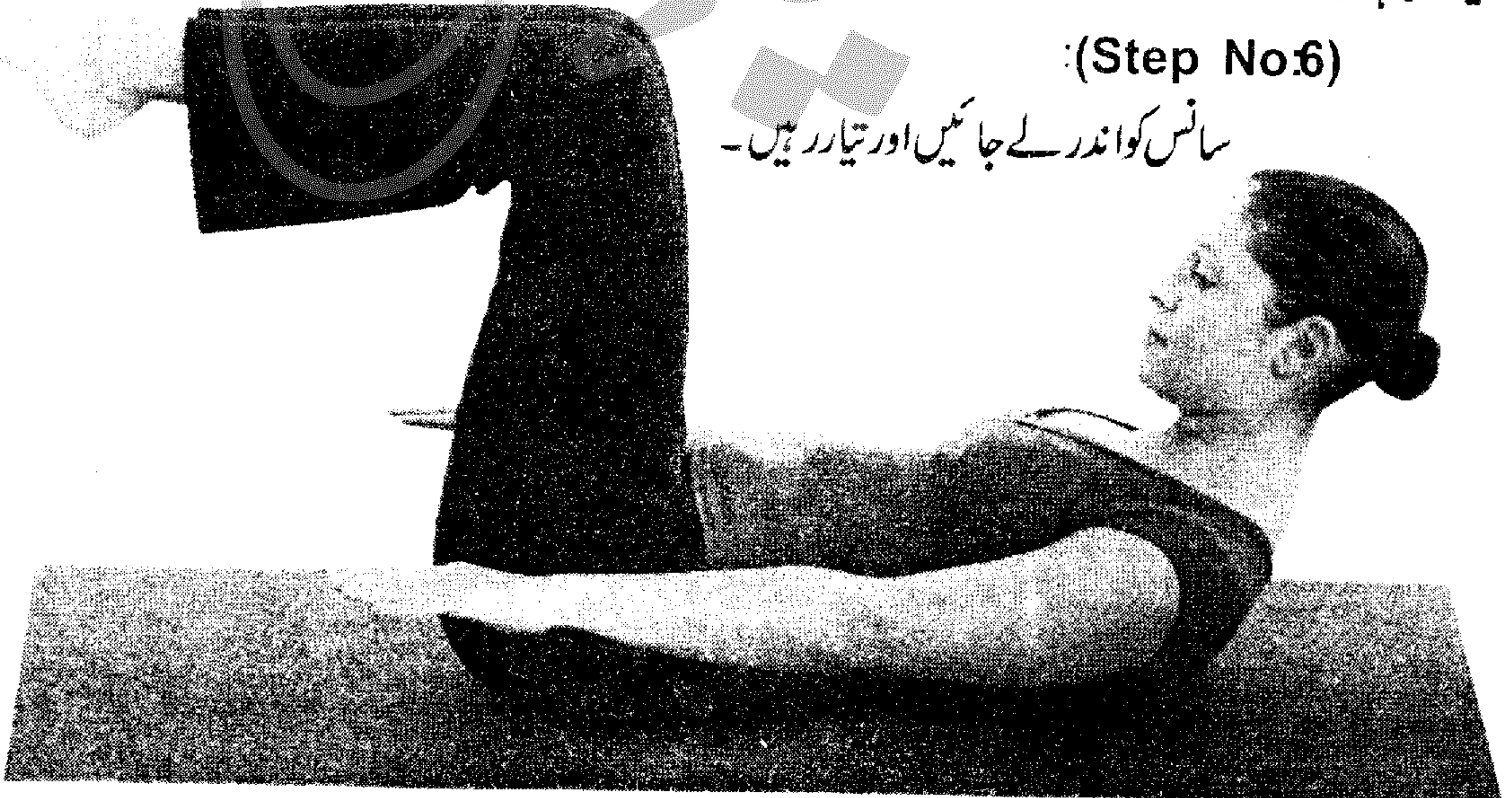


:(Step No:5)

سانس کو برقرار رکھیں اور آگے کی جانب لچک پیدا کریں اور کندھوں اور سر کو فرش سے پورا اُٹھائیں اور پسلیوں کو حوضی عضلات کی جانب لائیں۔ اپنے ہاتھوں کو کندھوں کی سطح تک اُٹھائیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔وی۔اے کو اکٹھا رکھیں۔ ریڑھ کی ہڈی کو سکونی حالت میں رکھیں۔

:(Step No:6)

سانس کو اندر لے جائیں اور تیار رہیں۔



:(Step No:7)

سانس کو باہر نکالیں اور جسم سے دور ٹانگ کو پھیلائیں
لیکن ٹی۔وی۔اے کے عمل کو جاری رکھیں۔



:(Step No 8)

سانس کو اندر لے جائیں اور ٹانگ کو واپس لائیں۔



:(Step No:9)

سانس کو باہر لائیں اور دوسری ٹانگ کو جسم
سے دور پھیلائیں اِس مشق کو پانچ مرتبہ دہرائیں
اور آہستہ آہستہ دس تک کا اضافہ کریں۔



دونوں ٹانگوں کا پھیلاؤ

یہ حرکت بہت مضبوط اور درمیانی حصے کو مستحکم رکھنے کا مطالبہ کرتی ہے۔ ترقی کے عمل کے دوران آپ ایک یا دو ٹانگوں کو اکٹھا اُٹھا سکتے ہیں اور اِس کا انحصار آپ کے استحکام پر ہے۔

مقصد:۔ پیٹ کے عضلات کو مستحکم اور مضبوط بناتے ہوئے مزید ترقی دینا اور ٹانگوں کے عضلات کو پھیلانا۔

اعضاء:۔ پیٹ اور کولہے۔

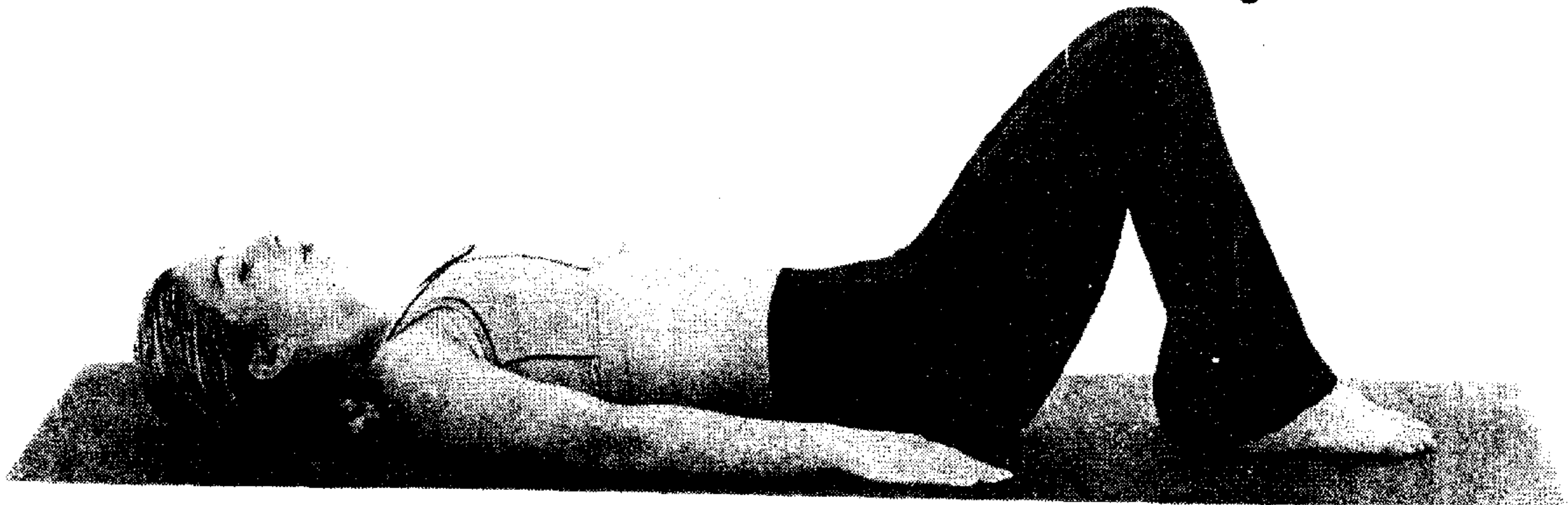
(Step No:1):

اندرونی تھائیوں کو ملاتے ہوئے فرش پر پشت کی جانب لیٹے رہیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ہموار ہوں۔ کولہوں کے درمیان فاصلہ رہے۔ دونوں اطراف میں بازوؤں کو سکوتی حالت میں رکھیں اور ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں اور کہنیوں میں ہلکا سا خم موجود ہو۔



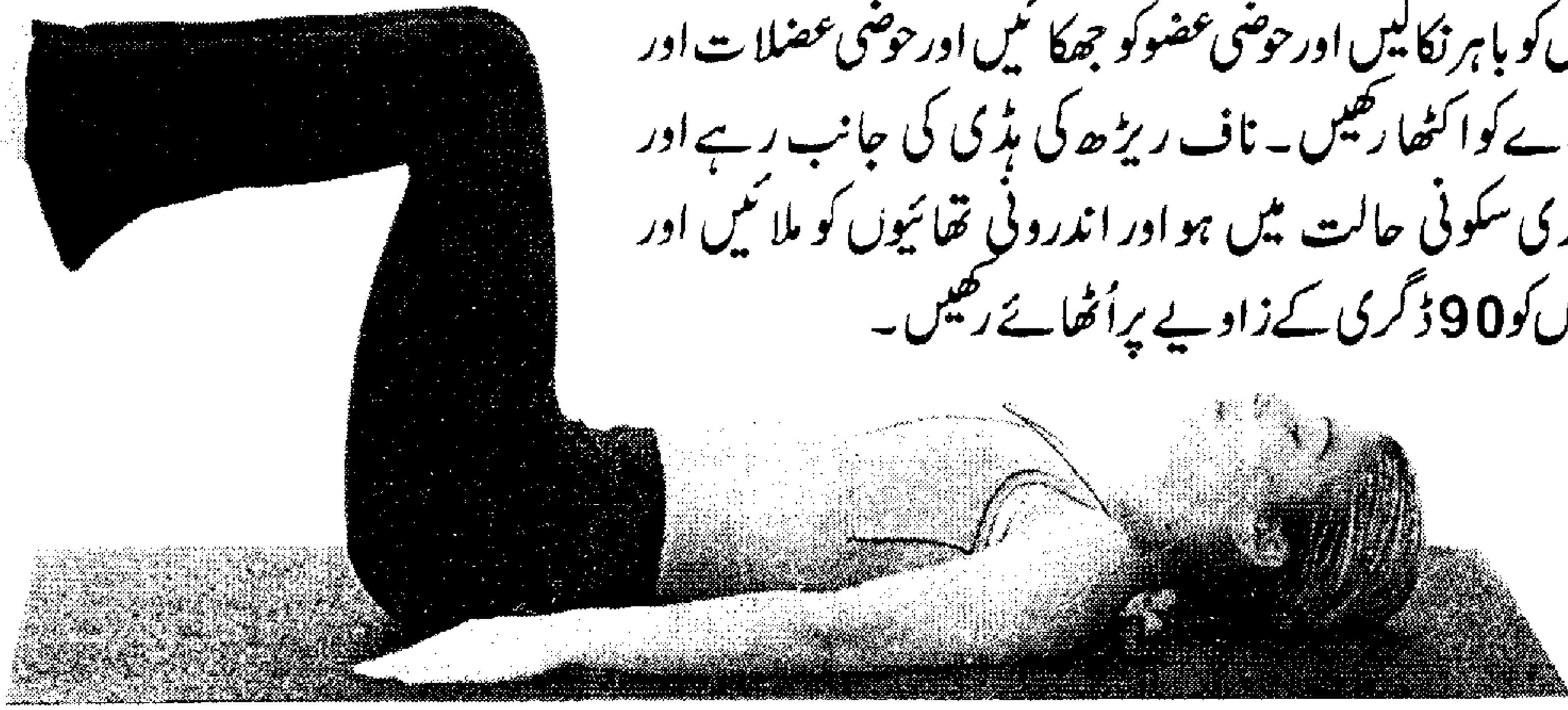
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں۔



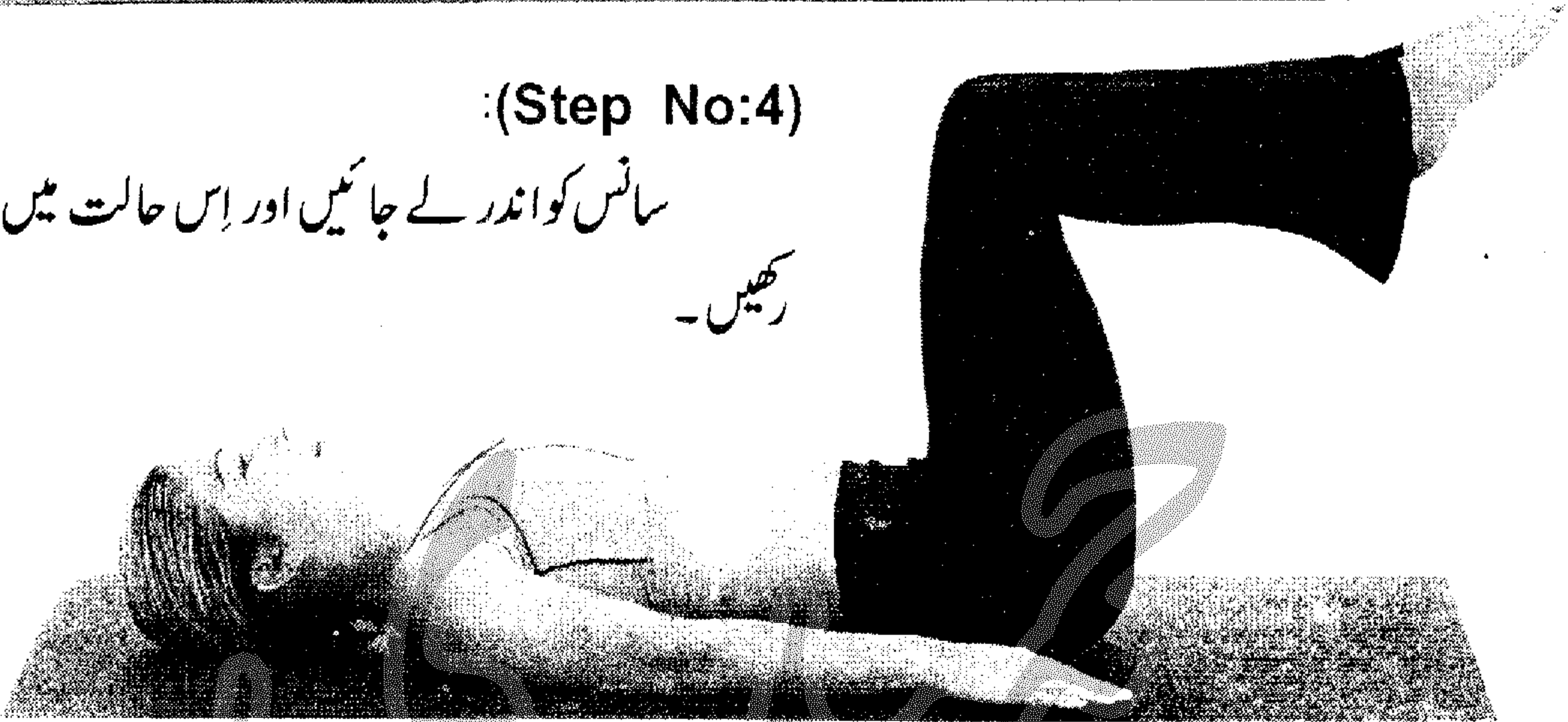
(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور حوضی عضو کو جھکائیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔ ناف ریڑھ کی ہڈی کی جانب رہے اور ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہو اور اندرونی تھائیوں کو ملائیں اور دونوں گھٹنوں کو 90 ڈگری کے زاویے پر اُٹھائے رکھیں۔



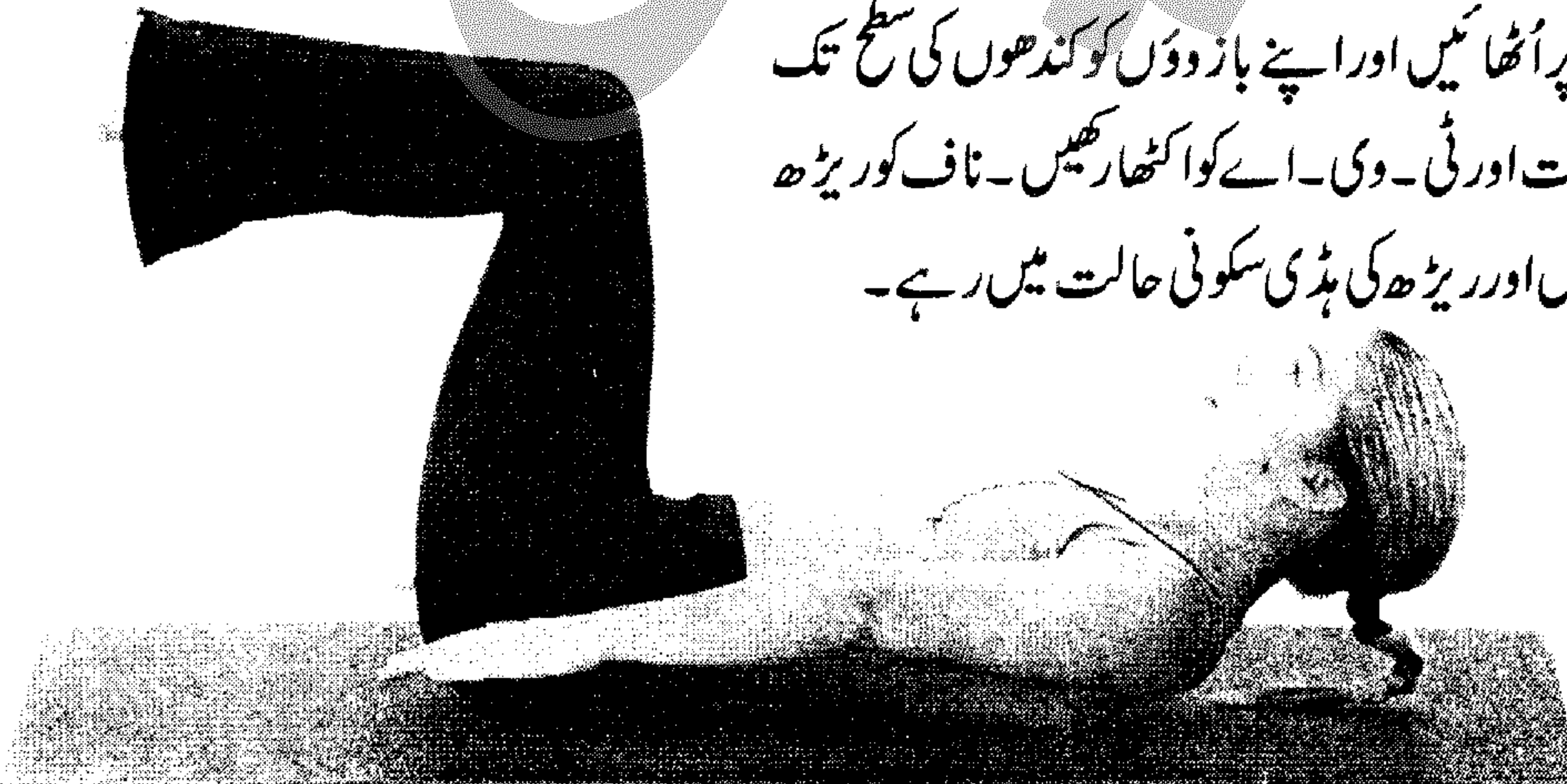
(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور اِس حالت میں برقرار رکھیں۔



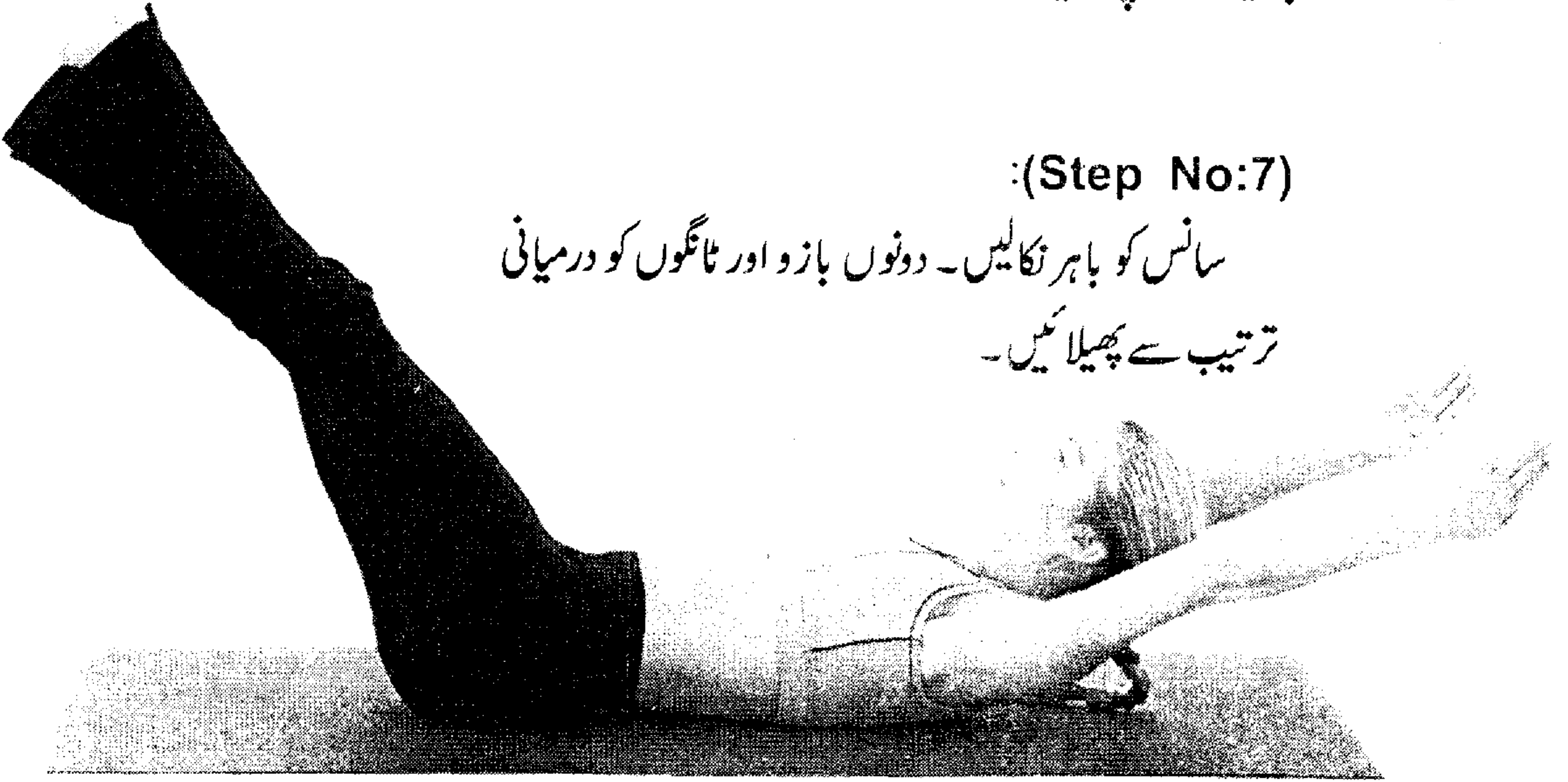
(Step No:5):

سانس کو باہر لے جائیں اور آگے کی جانب لچک دیں۔ سر اور گردن کو فرش سے اُوپر اُٹھائیں اور اپنے بازوؤں کو کندھوں کی سطح تک اُٹھائیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔ ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں رہے۔



:(Step No:6)

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے کو تیار رکھیں۔



:(Step No:7)

سانس کو باہر نکالیں۔ دونوں بازو اور ٹانگوں کو درمیانی ترتیب سے پھیلائیں۔

:(Step No:8)

سانس کو اندر لے جائیں اور درمیان میں واپس آئیں۔ یہ مشق بہت مشکل ہے۔ لہٰذا آہستگی سے اِس عمل کو جاری رکھیں۔ 3 حالتوں کے ساتھ شروع کریں اور 5 تک آئیں اور آخرکار 10 تک دہرائیں۔



کندھوں پر قابو پانا

یہ ورزش آپ کو دہرا کرنے کے لیے ایک مثالی ورزش ہے۔ یہ حوضی عضو کے متعلق نہیں ہے۔ اس کا مقصد ریڑھ کی ہڈی کو مختلف حصوں سے دہرا کرنا ہے اور اِس حد تک دہرا کرنا ہے کہ آپ ہر وقت آرام محسوس کریں۔ یہ عمل پیٹ کے نچلے حصے سے شروع ہوتا ہے اور ناف کی جانب بڑھتا ہے۔ اس کے بعد پسلیوں کی جانب اور آہستہ آہستہ کندھوں کی جانب حرکت کرتا ہے اور کندھوں کے اُوپر جا کر آرام دہ حالت اختیار کر لیتا ہے۔

مقصد:۔ جسم کو لمبا کرنا اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنا۔

اعضاء:۔ چوڑا پیٹ۔

(Step No:1):

45 ڈگری کے زاویے پر اپنے گھٹنوں کو نیچے رکھتے ہوئے پشت کو فرش پر رکھیں اور آپ کے پاؤں کولہوں کی نسبت زیادہ فاصلے پر ہوں۔ دونوں اطراف سے اپنے بازوؤں کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔ ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ گردن کو لمبا رکھیں اور جسم کے اُوپر والے حصے کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور کندھوں کو بھی سکونی حالت میں رکھیں۔

(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔



:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور ٹی۔ وی۔ اے اور حوضی عضلات کو اکٹھا رکھیں اور ٹھوڑی کو چھاتی کی جانب رکھیں۔ لیکن اس کو ملنے نہ دیں۔ اب آپ کی پسلیاں کولہوں کی جانب ہوں اور پیٹ کو کھوکھلا رکھیں۔



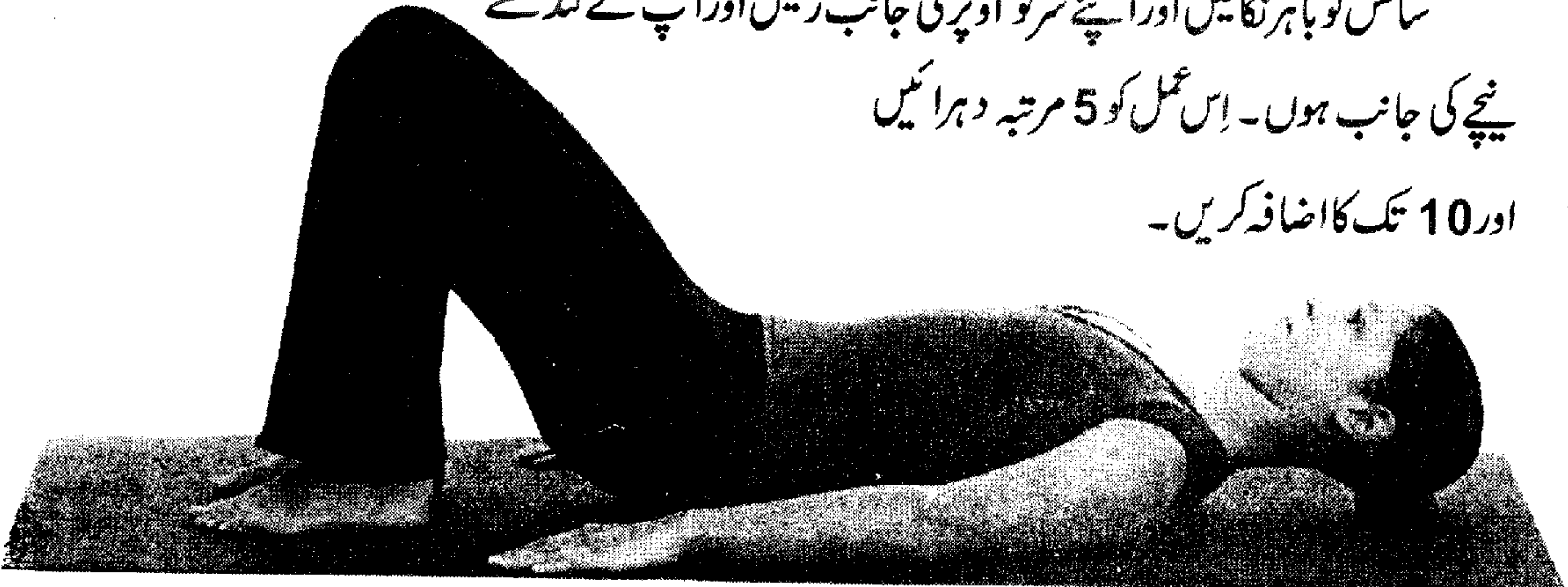
:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور اُس وقت تک عمل کو جاری رکھیں جب تک ریڑھ کی ہڈی ٹھیک حالت پر نہیں آ جاتی۔

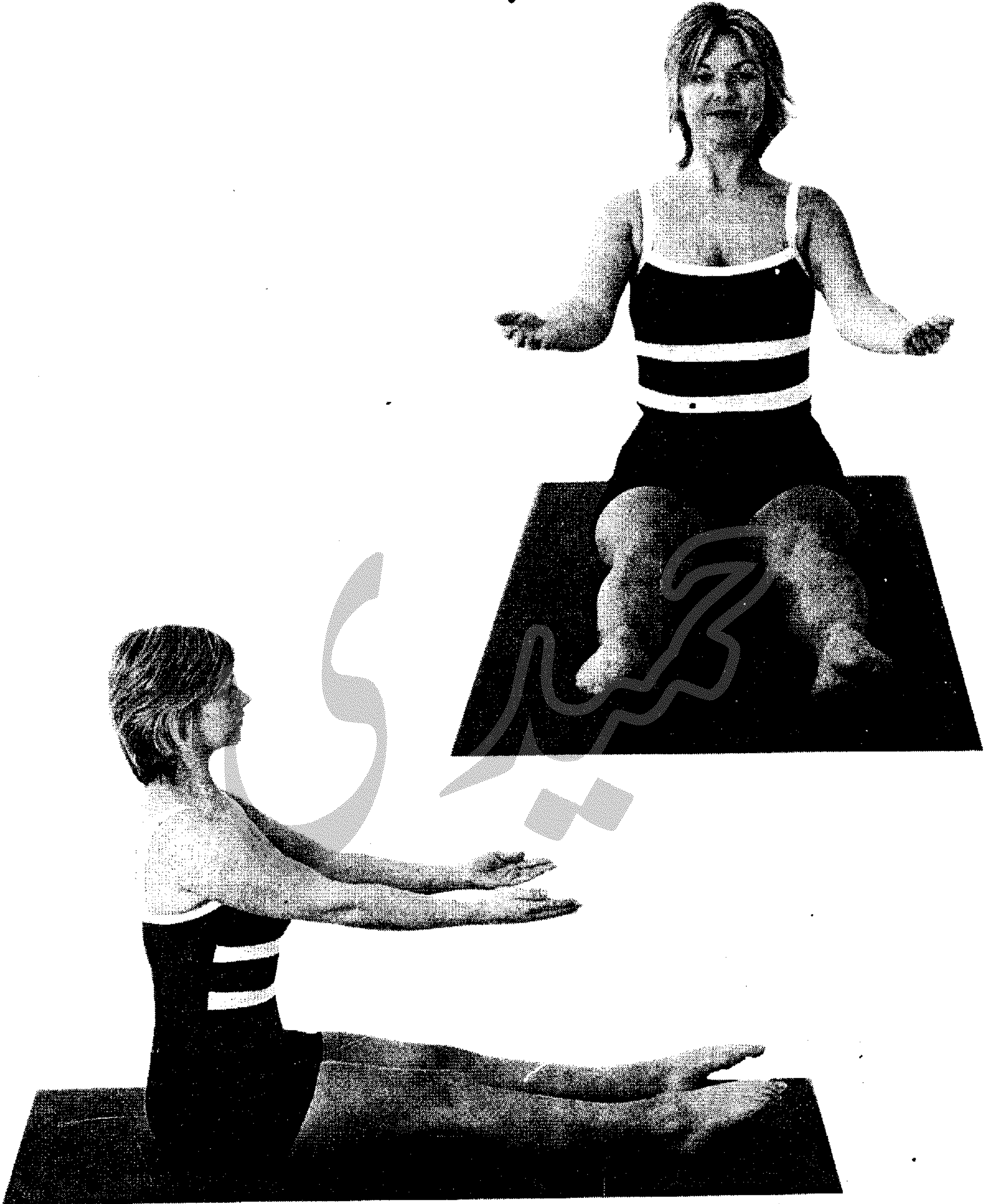


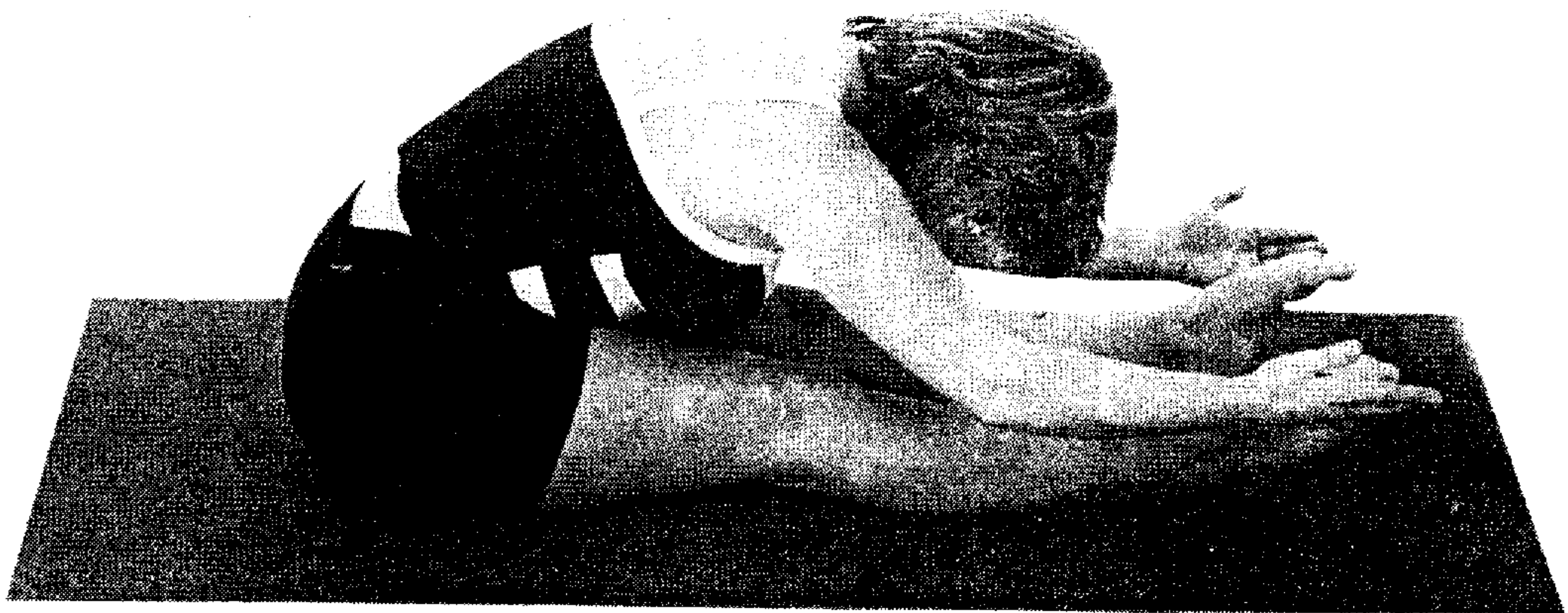
:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے سر کو اُوپر کی جانب رکھیں اور آپ کے کندھے نیچے کی جانب ہوں۔ اِس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



ریڑھ کی ہڈی کا پھیلاؤ









ریڑھ کی ہڈی کا بل

یہ ایک پیاری پرسکون ورزش ہے۔ تصور کریں کہ آپ پیچ کس ہیں اور اب سانس لینے کے دوران اپنے آپ کو اُوپر کی جانب کھینچیں اور کسیں اور سانس لیتے وقت آپ پشت کو بغیر کسے درمیان میں لائیں اور اس عمل کو جاری رکھیں۔ سب سے پہلے ایک طرف یہ عمل کریں۔ حتیٰ کہ خلاء کو قائم رکھیں اور اِس بات کا یقین کرلیں کہ پشت کی ہڈیاں برابر ہیں اور فرش پر ہیں اور ترقی کے دوران آپ مستی ہوئی حرکت کے ساتھ کام کرسکتے ہیں۔ ایک ترقی سانس کو باہر نکالتے وقت بل کو قائم رکھنا بھی ہے۔ پھر مزید اپنے آپ کو دھکیلیں اور ایک حرکت میں ہی درمیانی حصے کو واپس مڑ جائیں۔

مقصد:۔ گردن کو گھماتے ہوئے عضلات پر کام کریں۔

اعضاء:۔ چوڑا پیٹ، کندھے۔

(Step No:1):

فرش پر بیٹھیں اور آپ کا وزن دونوں طرف تقسیم شدہ ہو اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی سکونی حالت میں ہو اپنی ریڑھ کی ہڈی کو لسبائی کے رُخ رکھیں تاکہ آپ کا سر منتہائے سحر کو پہنچ سکے۔ اپنی ٹانگوں کو پھیلائیں اور اندرونی تھائیاں جڑی ہوئی ہوں۔ بعد میں بازوؤں کو پھیلائیں۔ ہتھیلیاں اُوپر ہوں اور کندھے سکونی حالت میں ہوں۔



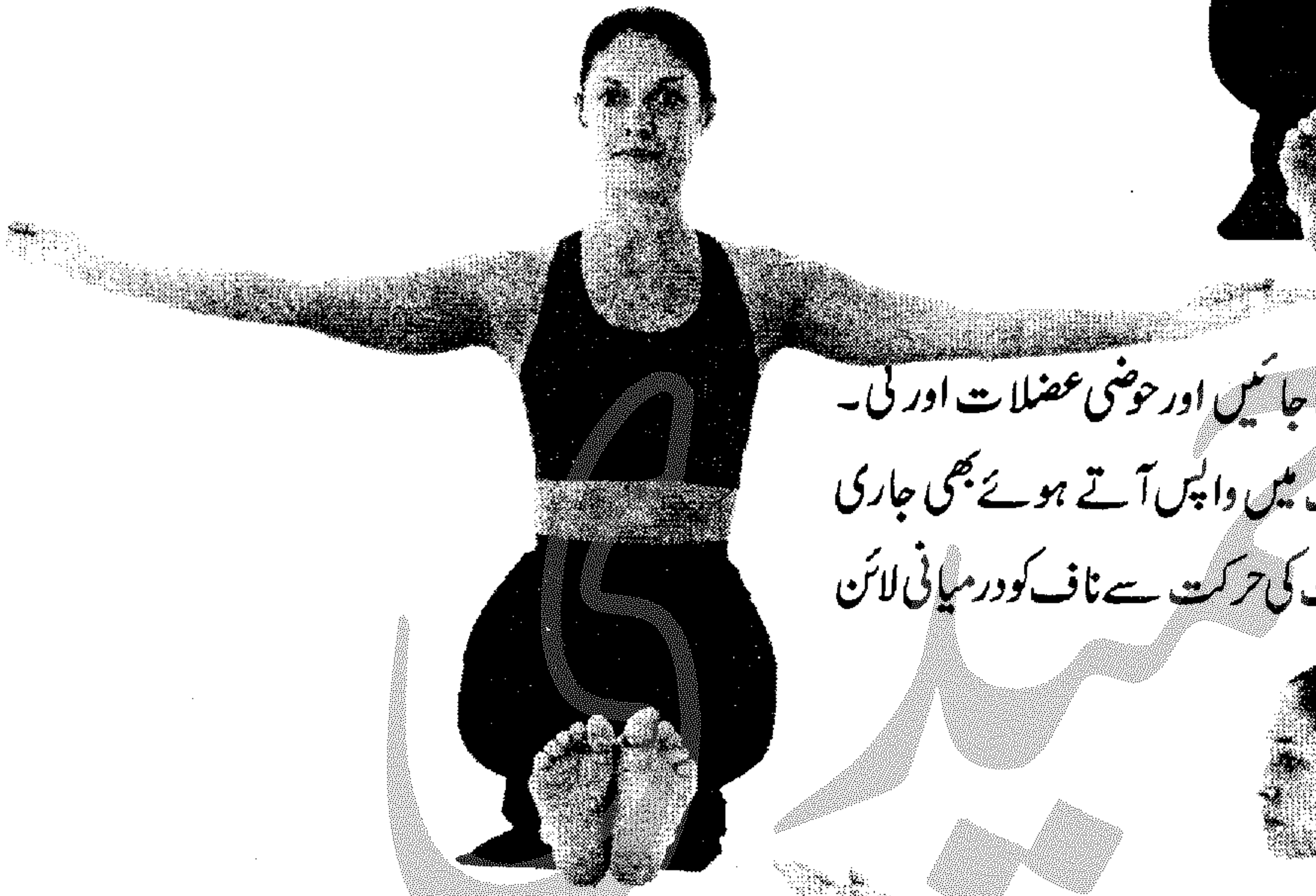
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔

:(Step No:3)

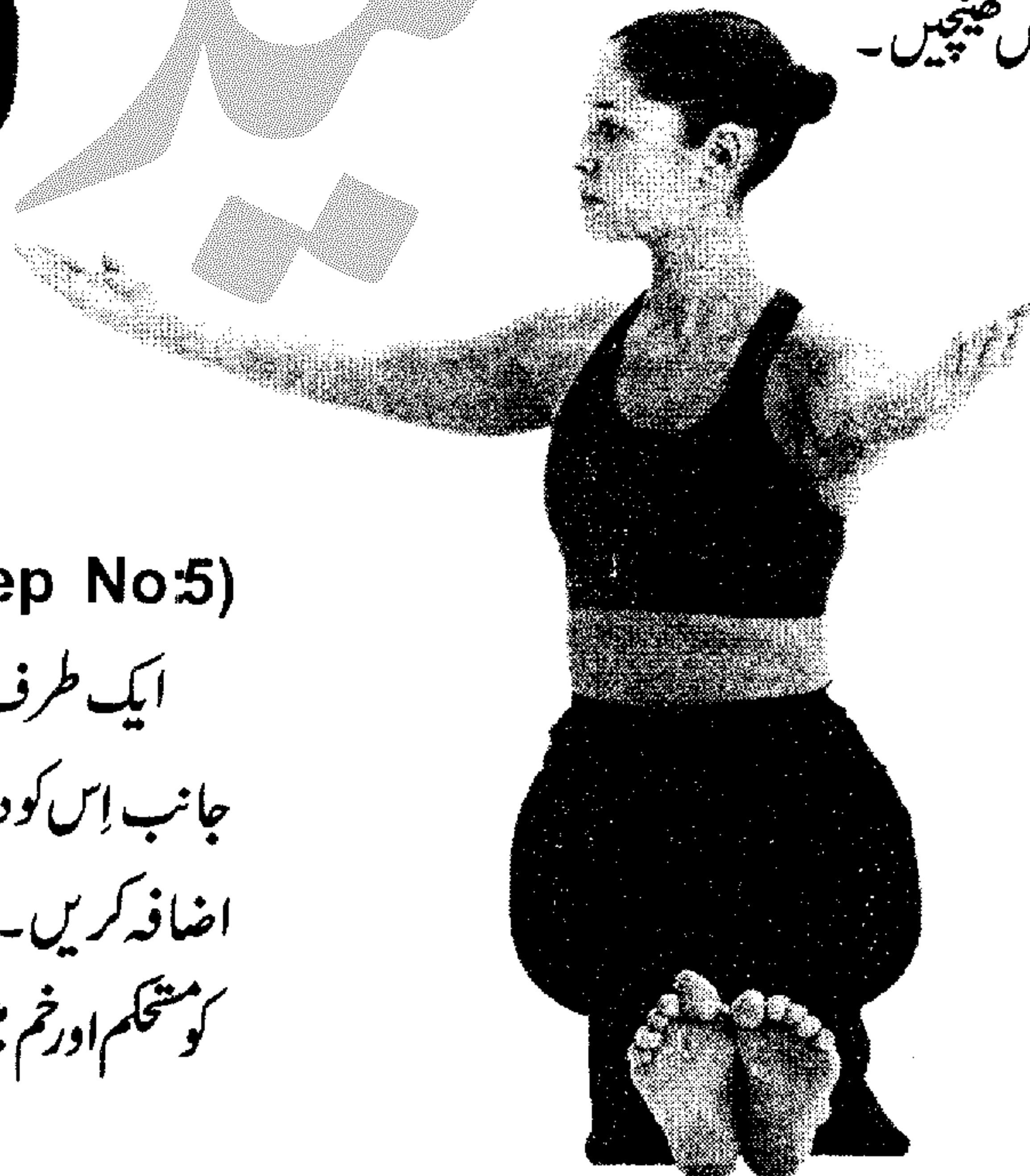
سانس کو باہر نکالیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔ اپنے کولہوں کو اُوپر اُٹھائیں اور ایک جانب آہستگی سے مڑیں۔ پیٹ کی حرکت پر کام کرتے ہوئے ناف میں خم پیدا کریں۔





:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو درمیان حالت میں واپس آتے ہوئے بھی جاری رکھیں دوبارہ درمیانی حالت کی حرکت سے ناف کو درمیانی لائن میں کھینچیں۔



:(Step No:5)

ایک طرف اِس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں۔ پھر دوسری جانب اِس کو دہرائیں۔ آہستہ آہستہ اِس عمل میں 10 تک کا اضافہ کریں۔ جب آپ پرسکون ہو جائیں پھر حوضی عضلات کو مستحکم اور خم میں تبدیلی لائیں۔

ہنس کا غوطہ

اپنے آپ کو مستحکم رکھتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو کندھوں کی سطح پر رکھیں اور اپنے جسم کے اگلے حصے کو فرش سے کچھ دُور رکھیں۔ لیکن درمیانی حصہ آپ کے کنٹرول میں ہو اور اپنے ہاتھوں کو اُوپر کی جانب دھکیلنے کی کوشش کریں۔ کندھوں کو لازمی طور پر سکونی حالت میں لائیں۔ اور حوضی عضلات کو مکمل کریں اور یقین کرلیں تاکہ پسلیاں آگے کی جانب حرکت نہ کریں اور اُن کے ساتھ پیٹھ کو بھی شامل کریں۔

مقصد:۔

کندھوں اور ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کریں۔

اعضاء:۔

کندھے۔ ریڑھ کی ہڈی۔ پیٹ۔

(Step No:1):

اوندھے منہ لیٹ جائیں اور آپ کا سر تہہ شدہ رومال کے نیچے ہو اور آپ کے بازو دونوں اطراف میں آرام دہ حالت میں ہوں۔ جبکہ ہتھیلیاں باہر کی جانب سیدھی ہوں اور کندھے سکونی حالت میں ہوں۔



(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی لمبا کریں۔

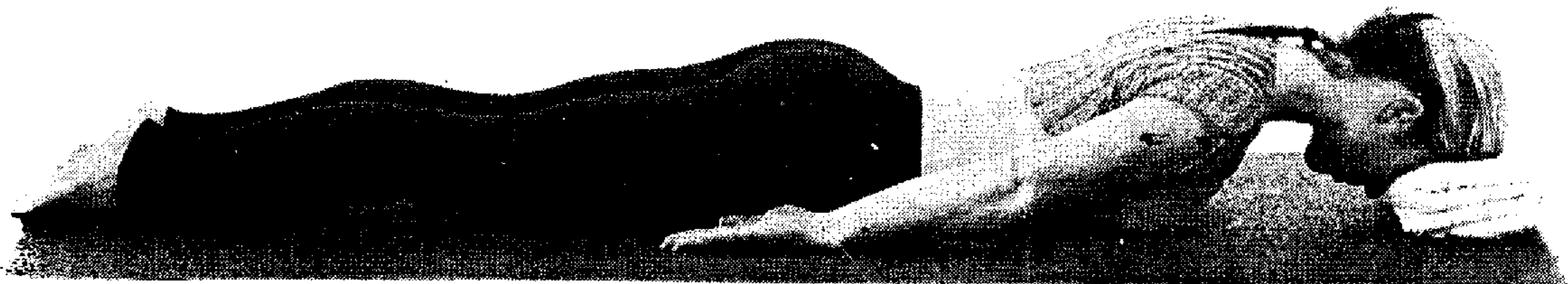
(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور کولہوں سے اپنے اُوپر والے جسم کو اُونچا رکھیں۔ پشت کو لمبا رکھیں اور اپنے کندھوں کو نیچے کی جانب کھینچیں اور اپنے پیٹ کو مدد کے لیے اکٹھا کریں۔ چھاتی کو کشادہ رکھیں اور کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔ اپنی آنکھیں فرش پر مرکوز کر دیں اور سر اور پشت کو نیچے کی جانب مت دھکیلیں۔



(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں درمیانی حصے کے ساتھ تعلق کو قائم رکھیں اور جسم کو فرش پر رہنے دیں اِس عمل کو 5 تک دہرائیں اور 10 تک کا اضافہ کریں۔



تیراکی

اگر آپ کا پشت کا مسئلہ ہو تو اِس مشق کو کرنے سے پہلے نصیحت حاصل کریں اس مشق کو آہستگی سے لیں کیونکہ یہ درمیانی استحکام کا مطالبہ کرتی ہے جبکہ بازو اور ٹانگیں ایک دوسرے کو کھینچ رہے ہوں۔ ورزش میں ترقی آپ کو حرکت میں مدد دے گی۔ آپ کا مقصد ٹانگوں اور بازوؤں کو درمیان سے پھیلانا ہے اور انھیں اُوپر کی جانب لے جانا ہے اور تیراکی کے عمل کے دوران انہیں نیچے لانا ہے۔ جیسے آپ سانس کو اندر لے جاتے ہیں اور باہر لاتے ہیں۔

مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی کو لمبا رکھیں اور درمیانی حصے کو مستحکم رکھیں۔

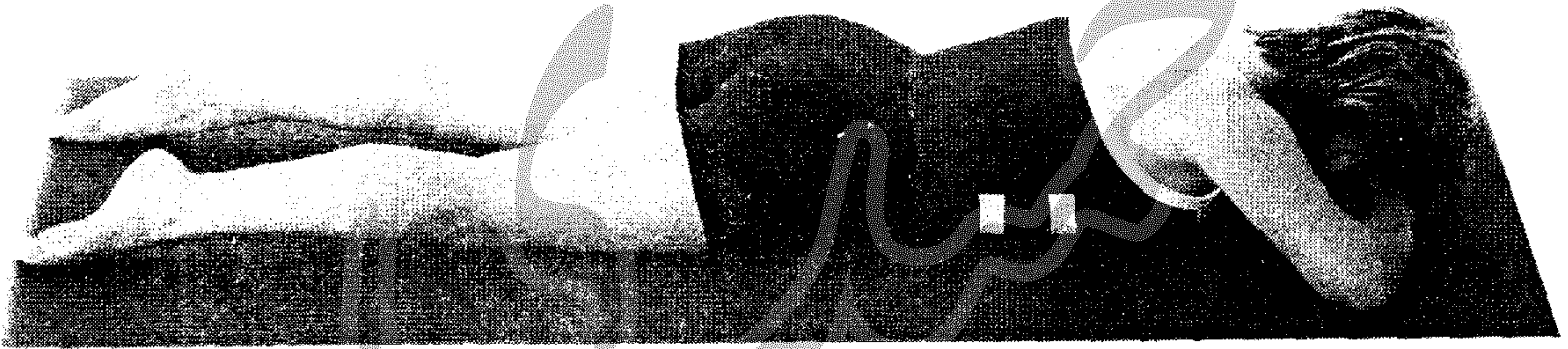
اعضاء:۔ چوڑا پیٹ، مستحکم کندھے اور ریڑھ کی ہڈی میں پھیلاؤ۔

(Step No:1):

اوندھے منہ لیٹ جائیں اور آپ کا ماتھا آپ کے بازوؤں پر آرام کر رہا ہو اور آپ کی ٹانگیں آرام دہ حالت میں ہوں اور کولہوں کے درمیان فاصلہ رہے اور ریڑھ کی ہڈی اور کندھوں میں سکونی حالت ہو۔

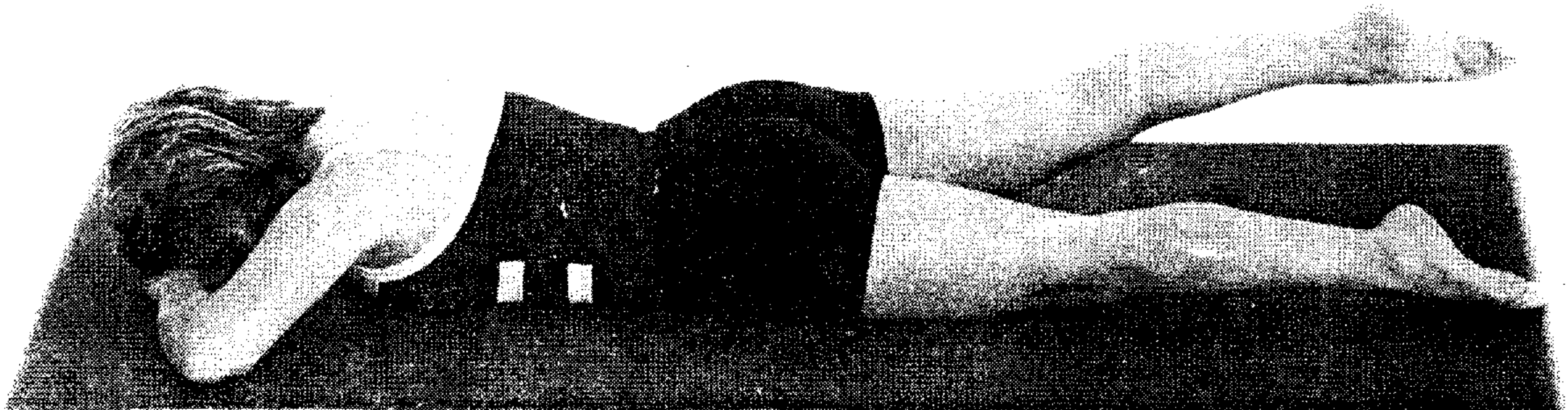
(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔ حوضی عضلات کو اور ٹی۔ وی۔ اے۔ کو اکٹھا رکھیں۔



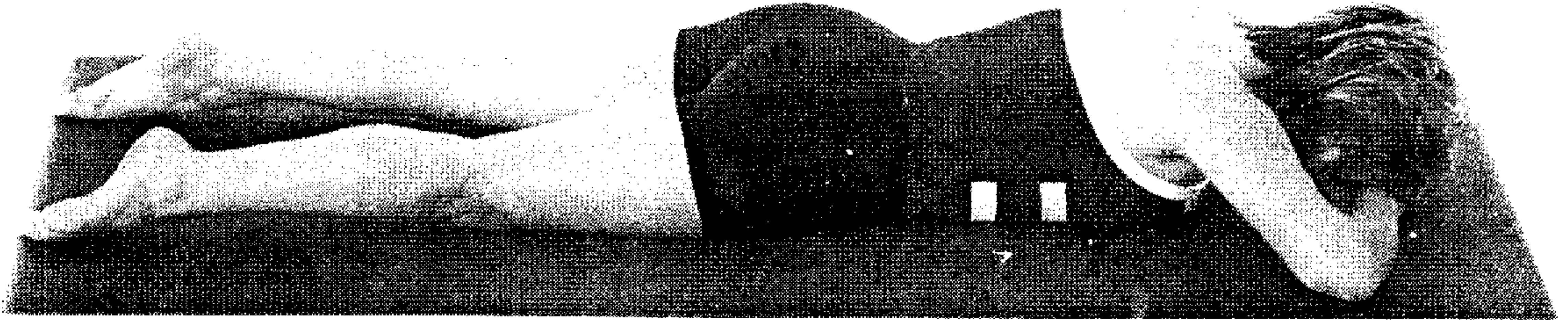
(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور اپنی دائیں ٹانگ کو فرش سے اُوپر اُٹھائیں اور ٹانگ کو جسم سے دور لے جائیں۔ گرن اور حوضی عضو کو لمبا رکھیں۔



:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں جیسا کہ آپ ابتدائی حالت میں واپس آتے ہیں۔



:(Step No:5)

پانچ مرتبہ اِس عمل کو بائیں ٹانگ پر دہرائیں اور پانچ مرتبہ دائیں جانب۔ اور اِس میں 10 تک کا اضافہ کریں۔ جب آپ کو اعتماد محسوس ہو۔ کہ آپ کی ٹانگیں اور حوضی عضلات مستحکم ہیں۔ تو پھر اِس کو 6 سے 10 حالتوں تک بدلتے رہیں۔

:(Step No:6)

سانس کو اندر لے جائیں اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔

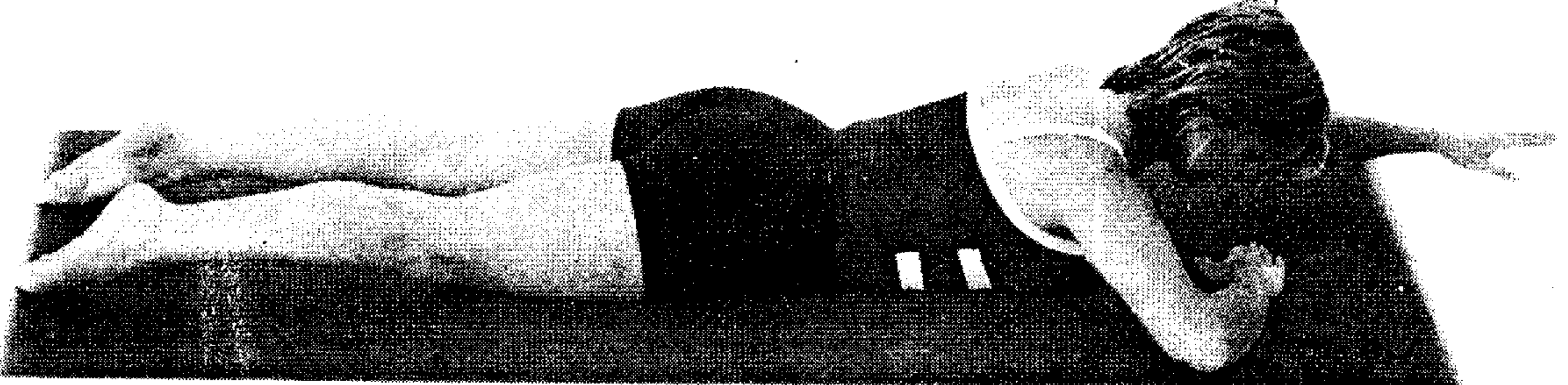
:(Step No:7)

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے دائیں بازو کو اپنے سامنے پھیلائیں۔ اپنے بازو کو اپنے سر کے ساتھ رکھیں۔ آپ کے کندھے آپ کی پشت کی طرف نیچے کی جانب ہوں اور آپ کی گردن لمبی ہو۔ اپنی توجہ کو فرش پر مرکوز کریں اور اُوپر والے جسم کے حصے میں کوئی پریشانی نہیں ہونی چاہیے۔ جیسے ہی آپ ایک بازو کو پھیلائیں تو دوسرے بازو کو اِستحکام میں اضافہ کرنے کے لیے دہرا کریں۔



:(Step No:8)

سانس لیتے ہوتے جسم کو ابتدائی حالت میں لائیں۔ پانچ مرتبہ اِس عمل کو دائیں بازو پر دہرائیں۔ اور پانچ مرتبہ اِس عمل کو بائیں بازو پر دہرائیں۔ آہستہ آہستہ اس حالت کو 10 تک لے جائیں۔ جب آپ اعتماد محسوس کریں۔ کہ آپ کے کندھے اور بازو مستحکم ہیں تو اُس وقت 6 سے 10 تک حالت کو تبدیل کریں۔



بلی کی مانند پھیلاؤ

اِس پوری مشق میں درمیانی حصے کے ساتھ تعلق قائم رکھیں جب آپ ریڑھ کی ہڈی کو ابتدائی حالت میں واپس لاتے ہیں تو اس کو مت چھوڑیں۔ تصور کریں کہ آپ ایک ٹرے کو ہموار پشت پر مدد دے رہے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ کندھوں، سر اور گردن کو ایک ترتیب میں رکھتے ہوئے حوضی عضو کو پرسکون حالت میں رکھیں۔

مقصد:۔ ریڑھ کی ہڈی کو استحکام کی مدد سے تغیر پذیر حالت میں لائیں۔

اعضاء:۔ ریڑھ کی ہڈی کو استحکام کی مدد سے تغیر پذیر حالت میں لائیں۔

(Step No:1):

گھٹنوں کے بل جھک جائیں۔ ریڑھ کی ہڈی، اور کندھے سکونی حالت میں ہوں۔ آپ کے گھٹنے آپ کے کولہوں کے نیچے ہوں اور آپ کے ہاتھ کندھوں کے نیچے ہوں۔

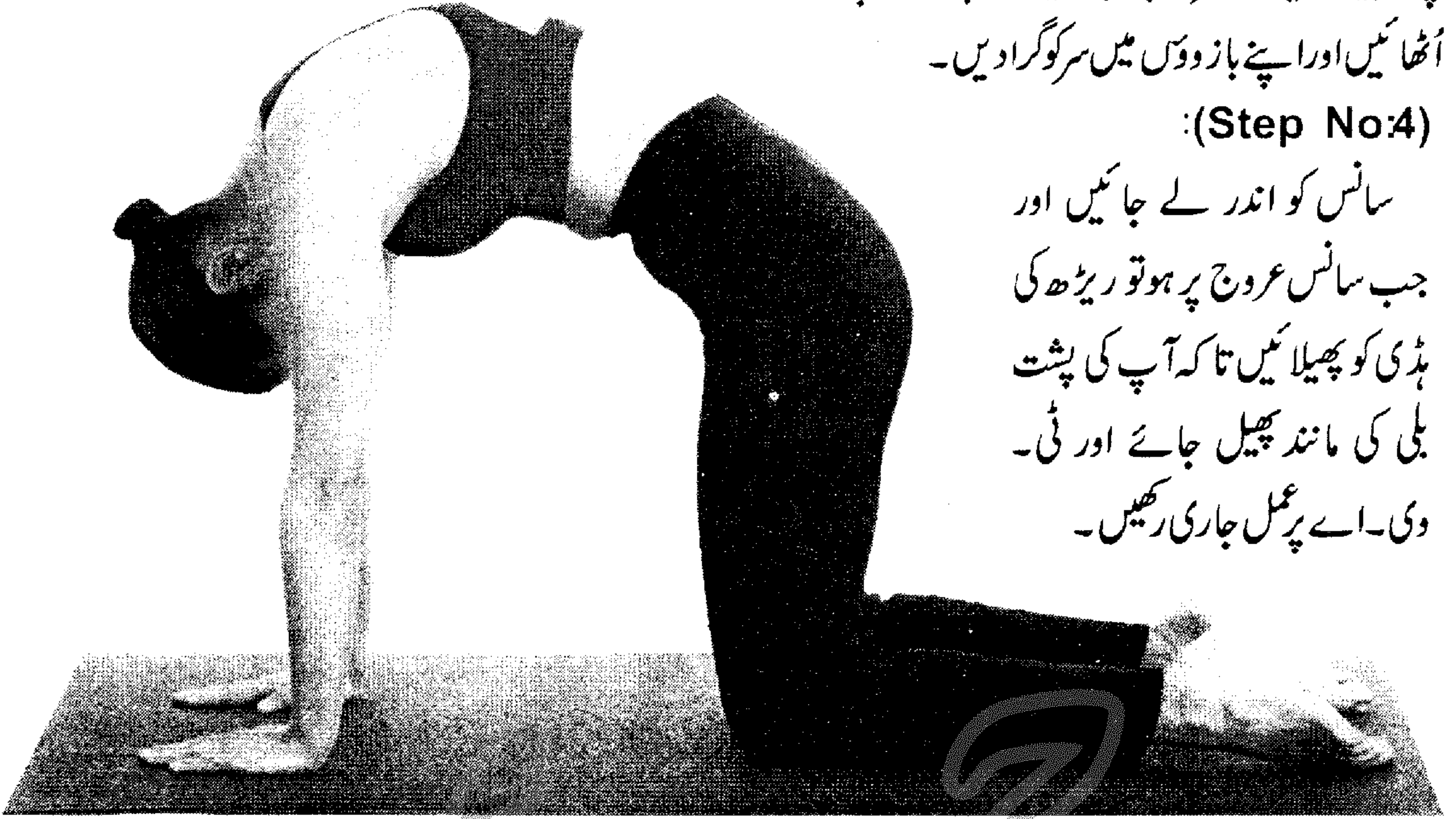


(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور جسم کو سکونی حالت میں رکھیں۔ حوضی عضلات کو اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔

:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور مدد کے لیے ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ میں وقفہ رکھیں۔ جبکہ ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کریں اور سر کی جانب ریڑھ کی ہڈی کو اُوپر اُٹھائیں اور اپنے بازوؤں میں سر کو گرا دیں۔



:(Step No:4)

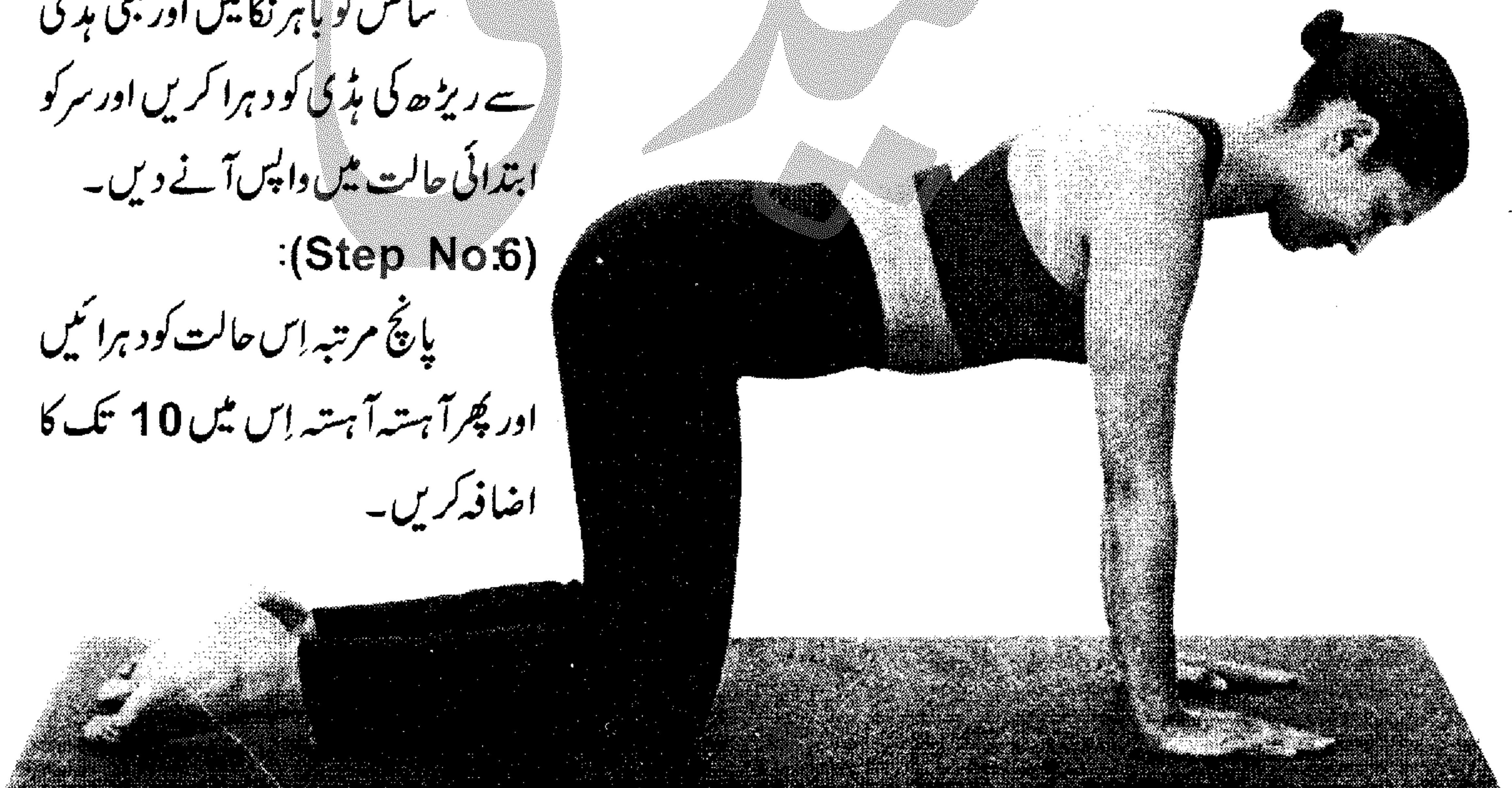
سانس کو اندر لے جائیں اور جب سانس عروج پر ہو تو ریڑھ کی ہڈی کو پھیلائیں تاکہ آپ کی پشت بلی کی مانند پھیل جائے اور ٹی۔ وی۔اے پر عمل جاری رکھیں۔

:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور لمبی ہڈی سے ریڑھ کی ہڈی کو دہرا کریں اور سر کو ابتدائی حالت میں واپس آنے دیں۔

:(Step No:6)

پانچ مرتبہ اِس حالت کو دہرائیں اور پھر آہستہ آہستہ اِس میں 10 تک کا اضافہ کریں۔



سپر مین

پچھلی مشق کی طرح اِس مشق میں بھی بنیادی حصے کے ساتھ تعلق کو جاری رکھیں بازوؤں کو ٹھیک حالت میں رکھیں اور سر اور گردن ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ترتیب میں ہو اور حوضی عضلات سکونی حالت میں ہو یہ ایک بہت بڑا چیلنج ہے کہ آپ ٹانگ کو دور پھیلائیں۔ حوضی عضو کو ایک سطح پر رکھیں اور ٹانگ کو پھیلاتے ہوئے کولہے کو مت چھوڑیں۔ اگر آپ کے گھٹنوں کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے اور وہ اس ورزش کو غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ تو چھوڑ دیں۔



مقصد:۔ بنیادی حصے کو لمبا کرنا اور ریڑھ کی ہڈی اور ٹانگوں کو پھیلانا۔

اعضاء:۔ چوڑا پیٹ۔

(Step No:1):

گھٹنوں کے بل لیٹ جائیں۔ کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔ آپ کے گھٹنے کولہوں سے نیچے ہوں اور آپ کے ہاتھ کندھوں سے نیچے ہوں۔

(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔وی۔اے کو اکٹھا رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی سے درمیانی حصے کو لمبا کریں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر لائیں اور پیٹ پر کام جاری رکھیں۔ درمیان سے دائیں بازو کو آگے کی جانب پھیلائیں اور کندھوں کو منظم حالت میں رکھیں۔

(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں اور ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔



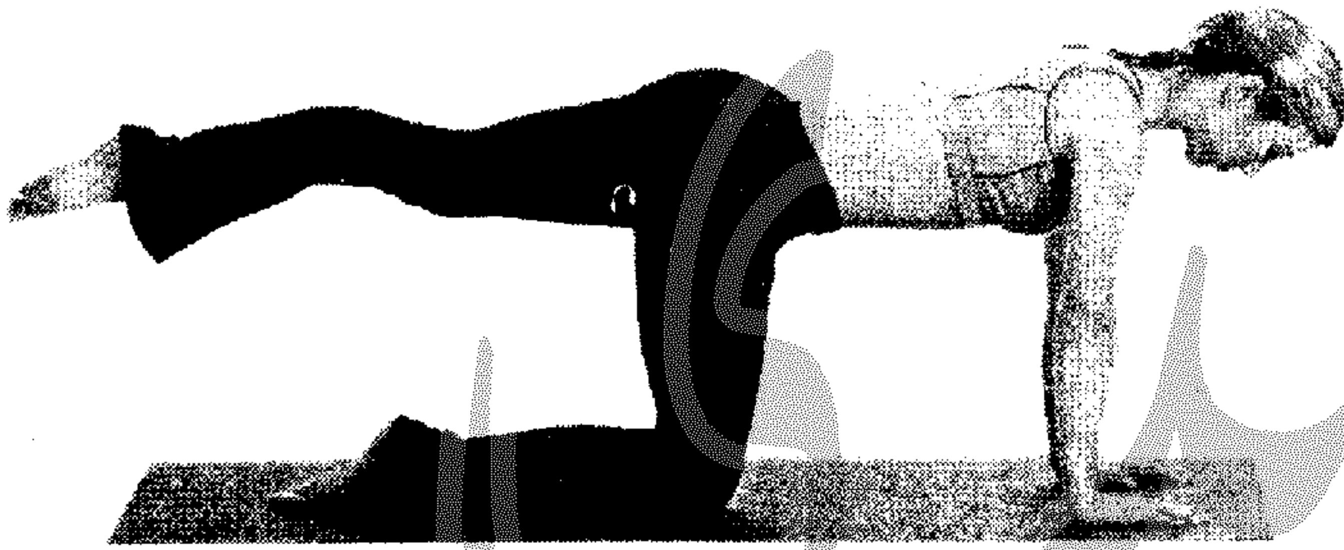
(Step No:5):

دائیں بازو کے ساتھ اِس حرکت کو 5 مرتبہ دہرائیں اور پھر پانچ مرتبہ بائیں بازو کے ساتھ۔ آہستہ آہستہ اس حالت میں دس تک کا اضافہ کریں۔ جب آپ اس حالت میں دس تک کا اضافہ کریں۔ جب آپ اعتماد محسوس کرلیں۔ کہ آپ کے بازو اور کندھے مستحکم ہیں تو 6 سے 10 تک کے لیے اِس حالت کو تبدیل کریں۔



(Step No:6):

سانس کو اندر لے جائیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی سے بنیادی حصے کو لمبا رکھیں۔

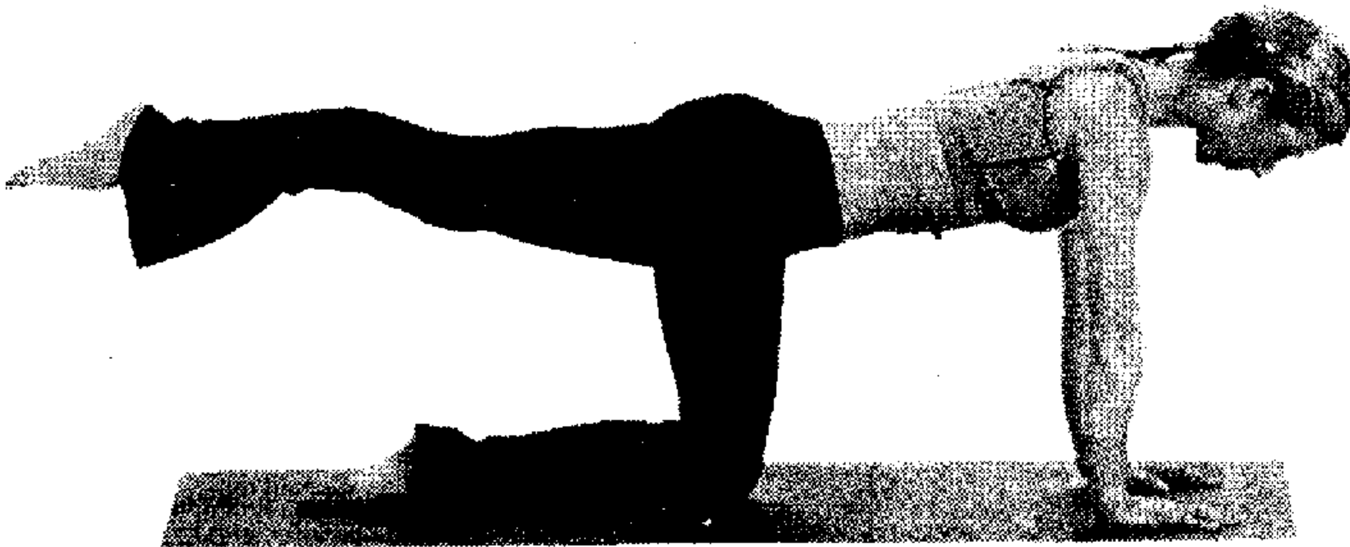


(Step No:7):

سانس کو باہر نکالیں اور پیٹ پر عمل کو جاری رکھیں۔ اور درمیانی حصے سے ٹانگ کو کولہوں کے ساتھ ترتیب میں دور تک پھیلائیں اور حوضی عضلات کو منظم شدہ حالت میں رکھیں۔

(Step No:8):

سانس کو اندر لے جائیں اور ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔



(Step No:9):

دائیں ٹانگ کے ساتھ پانچ مرتبہ اس حرکت کو دہرائیں اور پھر پانچ مرتبہ بائیں ٹانگ کے ساتھ۔ پھر آہستہ آہستہ اس حالت کو 10 تک لے جائیں۔ جب آپ مکمل اعتماد محسوس کر لیں۔ کہ آپ کی ٹانگیں مستحکم ہیں۔ پھر مکمل طور پر 6 سے 10 تک اس حالت کو دہرائیں۔

آگے کی جانب ٹانگ کو سیدھا کرنا

اِس مشق میں بنیادی حصے کو حقیقی طور پر استحکام کی اور محدود مدد کی ضرورت ہے۔ اگر چہ یہ ایک ٹانگ کی ورزش ہے۔آپ تولیے کو اپنے بازو اور سر کے نیچے مدد کے طور پر رکھ کر آسان بنا سکتے ہیں۔ یہ آپ کی گردن کو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ترتیب میں رکھنے میں مدد دے گا۔

مقصد:۔ بنیادی حصے کو مستحکم اور لمبا کرنا اور کولہوں اور پیٹ پر عمل کرنا۔

اعضاء:۔ کولہے اور پیٹ۔

(Step No:1):

ایک طرف لیٹ جائیں اور آپ کے کولہے ایک دوسرے کے اُوپر ہوں اور آپ کی ٹانگیں اندرونی تھائیوں کے ساتھ ملی ہوئی ہوں۔اپنے نچلے بازو کو پھیلائیں۔ ہتھیلیوں کو اُوپر رکھیں اور آپ کے پاؤں کے ٹخنوں کی انگلیاں سیدھی حالت میں ہوں۔



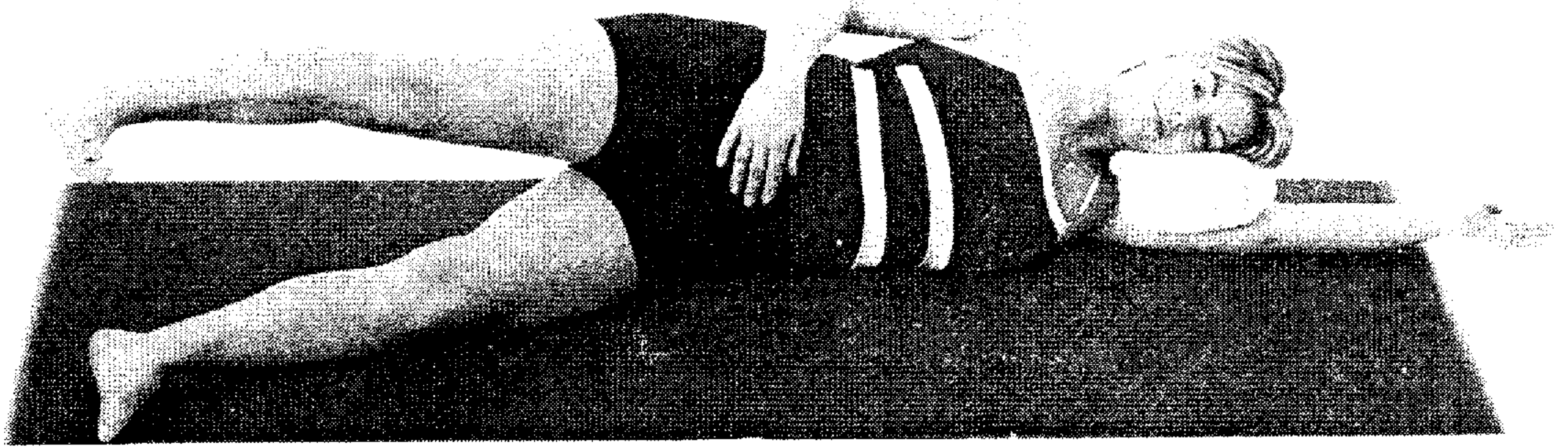
(Step No:2):

اب اپنی ٹانگوں کو آگے کی جانب سیدھا رکھیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں کوئی تبدیلی نہ کریں۔ جو سر سے دم کی طرف بالکل سیدھی ہو۔

(Step No:3):

اس حالت میں اُوپر والی ٹانگ کو سیدھا رکھیں اور اپنے کولہوں کو جوڑ کے ساتھ ترتیب میں لائیں اور کولہوں کی بلندی کو

نیچے رکھیں اور آپ کا گھٹنا کولہوں کی سمت میں ہو اور اِس کو فرش کی جانب گردش مت کرنے دیں۔اپنے معدے کے اُوپر ہتھیلی کے ساتھ کہنی پر بازو کو اُوپر والے بازو پر جھکنے دیں اور اُوپر والے بازو کو پرسکون حالت میں رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کی ترتیب کے ساتھ بازو پر سر کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔



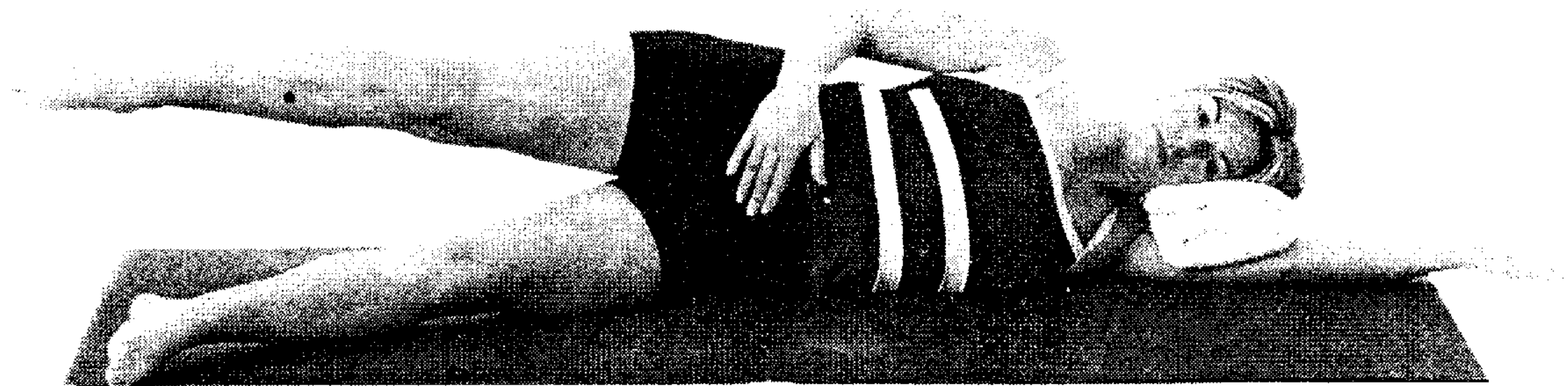
:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں۔حوضی عضلات اور ٹی۔وی۔اے کو اکٹھا رکھیں اور ایڑی کو پھیلائیں اور ٹانگ کو 90 ڈگری تک کھینچیں اور حوضی عضلات کو قائم رکھیں۔پہلی مرتبہ آپ 90 ڈگری کے زاویے کو حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوں گے۔اس لیے آہستہ آہستہ ترقی کرتے ہوئے عمل کرتے رہیں۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں۔پاؤں کو پھیلائیں اور ٹانگ کو ابتدائی حالت میں واپس لائیں۔حوضی عضو اور ٹانگ کو کولہوں کی بلندی پر رکھیں۔ایک ٹانگ کے ساتھ اِس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں۔اور پھر اس حالت میں اضافہ کریں۔



اُوپر والی ٹانگ کا اُٹھاؤ

پچھلی مشق کے ساتھ محدود بنیادی مدد کے طور پر بنیادی حصے کو مضبوطی کی ضرورت ہے اور اِس کے لیے جسم کو آگے اور پیچھے دونوں جانب دہرا کرنا ہوگا۔ اگرچہ یہ ایک ٹانگ کی ورزش ہے۔ لیکن بنیادی حصے کو ضرور یاد رکھیے گا۔

مقصد:۔ بنیادی حصے کو مضبوط اور مستحکم رکھنا اور کولہوں اور پیٹ پر کام کرنا۔

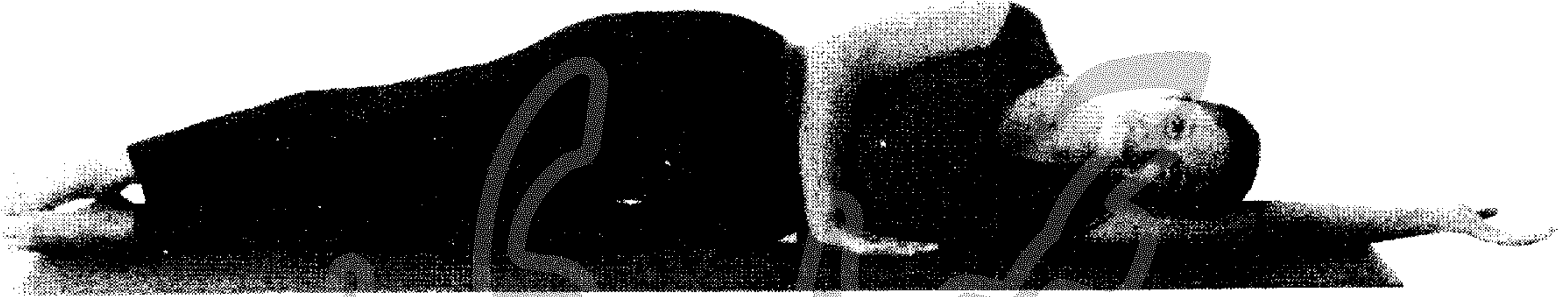
اعضاء:۔ چوتڑوں اور اُوپر والی ٹانگ کا اور چوڑے پیٹ کا ہو جانا۔

(Step No:1):

ایک طرف لیٹے رہیں اور کولہوں کو ایک دوسرے کے اُوپر رکھیں اور آپ کی ٹانگیں اندرونی تھائیوں کے ساتھ ملی ہوئی ہوں۔ اپنے نچلے بازو کو پھیلائیں۔ ہتھیلیوں کو اُوپر رکھیں اور آپ کے ٹخنے کی انگلیاں سیدھی حالت میں ہوں۔

(Step No:2):

اب اپنی ٹانگ کے زاویے کو سیدھا آگے کی جانب لائیں اور اپنی ریڑھ کی ہڈی کو تبدیل کیے بغیر یہ عمل کریں جو کہ آپ کی پشت اور سر کو سیدھ میں رکھے گی۔



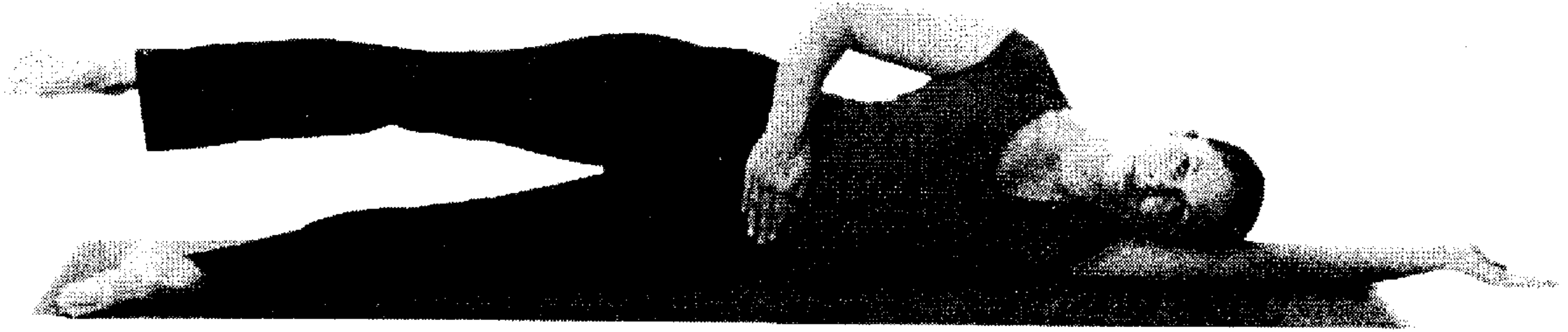
(Step No:3):

اِس حالت میں ٹانگ کے اُوپر والے حصے کو علیحدہ رکھیں۔ اور کولہوں کے جوڑ کے ساتھ واپس لائیں۔ جبکہ کولہوں کی اُونچائی نیچے ہو اور گھٹنوں کو ایک جیسی حالت میں رکھیں اور فرش کی جانب گردش مت کرنے دیں۔ اور اُوپر والے بازو کو کہنی پر ہتھیلی کے ساتھ جھکائیں۔ اُوپر والے بازو کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔ اور کندھے بھی سکونی حالت میں رہیں اور ترتیب میں سر کو بازو پر آرام دہ حالت میں رکھیں اور کندھے بھی سکونی حالت میں رکھیں اور ترتیب میں سر کو بازو پر آرام دہ حالت میں رکھیں۔



:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں۔حوضی عضلات کو اور ٹی۔وی۔اے کو اکٹھا رکھیں اور ٹخنوں کو سیدھا کریں۔25 ڈگری کے زاویے پر ٹانگ کو اُوپر کی جانب اُٹھائیں۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور حرکت کے موقع پر ٹخنوں کو اپنی جانب کھینچیں۔جیسے آپ کی ٹانگ ابتدائی حالت میں نیچے کی جانب ہوتی ہے اور پاؤں پر دباؤ ڈالتے ہوئے ایڑی میں لمبائی پیدا کریں۔



:(Step No:6)

5 مرتبہ اِس عمل کو دہرائیں۔ٹانگ اور پاؤں کی حرکت کے بہاؤ کو جاری رکھیں اور حرکت کی نچلی سطح یا عروج پر مت رُکیں پھر حالت کو بدلیں اور دوسری ٹانگ پر کام کریں اور پھر اِس حالت میں 10 تک کا اضافہ کریں۔

دائرے

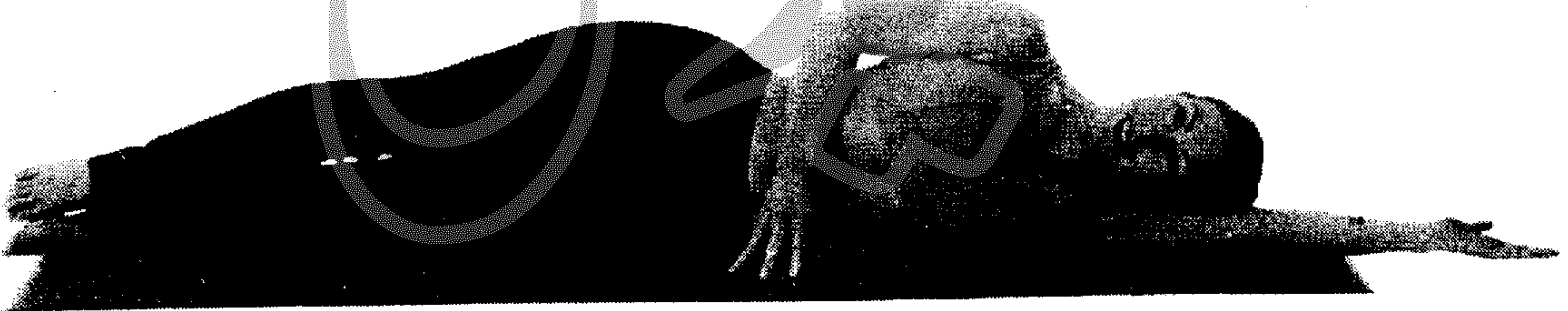
یہ حرکت ٹانگ کی ورزش کو ختم کرنے کا بہترین سلسلہ ہے۔ پچھلی مشق کے ساتھ درمیانی حصے کو مضبوطی کی ضرورت ہوتی ہے اور جسم آگے پیچھے اس عمل میں دہرا ہو گا۔ آپ اس بات کا یقین کر لیں۔ آپ اپنے کولہوں سے دائروں کو کھینچ رہے ہیں نہ کہ سادہ طور پر اپنے پاؤں یا ٹخنوں سے۔

مقصد:۔ کولہوں، چوتڑوں اور تھائی پر کام اور کولہوں میں حرکت کو بڑھانا۔

فوائد:۔ چوڑا پیٹ اور کولہوں میں تغیر پذیری۔

(Step No:1):

ایک جانب لیٹے رہیں اور آپ کے کولہے ایک دوسرے کے اُوپر ہوں اور آپ کی ٹانگیں اور اندرونی تھائی آپس میں ملی ہوئی ہو۔ اپنے نچلے بازو کو پھیلائیں اور آپ کے ٹخنوں کی انگلیاں سیدھی ہوں۔



(Step No:2):

اَب اپنی ٹانگیں سیدھی حالت میں رکھیں اپنی ریڑھ کی ہڈی کی حالت کو تبدیل کیے بغیر اور آپ کا سر اور دم سیدھی حالت میں ہو۔

(Step No:3):

اِس حالت سے ٹانگ کواُوپر سیدھا رکھیں اور اپنے کولہوں کے جوڑ کے ساتھ پہلی حالت میں واپس لائیں۔ اگر چہ یہ کولہوں کی بلندی سے نیچے ہو۔ اپنے ٹخنوں کو سیدھا رکھیں اور گھٹنوں کو کولہوں کی مانند ایک جیسی حالت میں رکھیں اور فرش کی جانب گردش مت کرنے دیں اور کہنیوں پر اُوپر والے حصے کو معدے پر ہتھیلیوں کے ساتھ جھکنے دیں اور کندھے کے اُوپر والے حصے کو سکونی حالت میں رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کی سیدھ میں سر کو اپنے بازوؤں پر آرام کرنے دیں۔

(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں کھلا اور کشادہ اور حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں۔



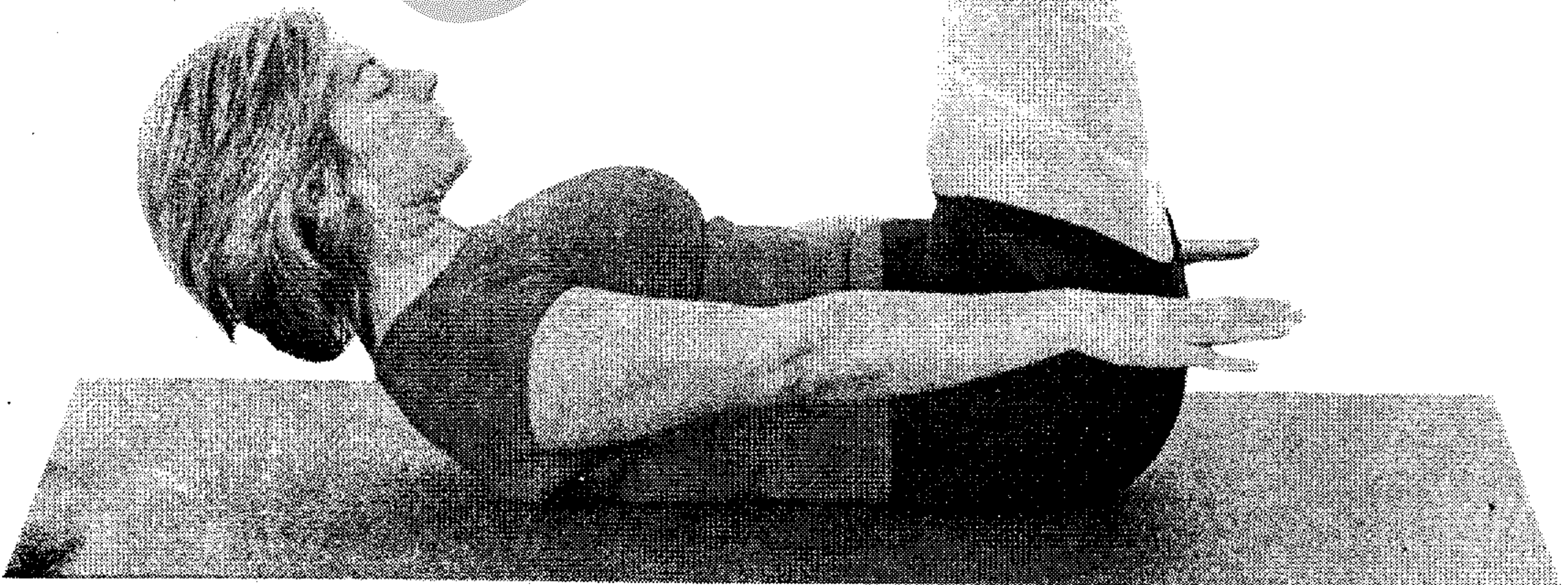
(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور ٹانگوں کے ساتھ دائرہ کھینچیں۔ پانچ سامنے کی جانب اور پانچ پیچھے کی جانب۔ دائروں کو چھوٹا رکھیں اور تصور کریں کہ آپ کی ٹانگین ایک چھوٹے مرتبان میں ہیں اور آپ ایک مرتبان کے اِردگرد کام کررہے ہیں۔ اِس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور پھر دوسری ٹانگ پر عمل کریں اور پھر آہستہ آہستہ اِس حالت کو 10 تک لے جائیں۔



ایڈوانس ورزش

ADVANCED PILATES



ایڈوانس ورزش

تعارف:۔

یہ ایک چیلنج کے طور پر ایڈوانس مشق ہے۔لیکن آپ کو اس کے ابتدائی حصے کے لیے اچھے طریقے سے تیار ہونا پڑے گا اس لیے مثبت انداز میں سوچیں آپ اِس کو کر سکتے ہیں۔اُس وقت تک اِس کی جانب مت حرکت کریں جب تک آپ مکمل طور پر پر اعتماد نہیں ہو جاتے۔جب آپ اپنے آپ کو تیار کر لیں۔پھر آپ اس کو کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔آہستگی سے چلیں اور تمام توجہ حرکات پر رکھیں۔یہ عمل بہت اہم ہے۔اس لیے آپ کو تمام توجہ اور منظم سانسی بہاؤ کی ضرورت ہے۔

ٹانگ کی ورزش کے لیے چونکہ آپ کی بنیاد بہت محدود ہے۔جبکہ ابتدائی سطح پر آپ کی نچلی ٹانگ کو مناسب جگہ کی ضرورت تھی۔یہاں پر صرف ٹانگ کا سیدھا حصہ ہے۔جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کے کندھے اور حوضی عضلات سکونی حالت میں نہیں رہتے اور آپ کا درمیانی حصہ مضبوط نہیں ہے اور آپ آگے پیچھے کے اُصولوں کو پسند کرتے ہیں۔آپ بھی حرکات میں یکطرف جھکاؤ ناپسند کرتے ہیں تو پھر آپ کو احتیاط کی ضرورت ہے تو پھر اپنی پسلیوں کو فرش کی جانب مت گرنے دیں۔فرش پر اپنی ٹانگوں کی انگلیوں کو سیدھی حالت میں رکھیں۔تو یہ آپ کو بہتر پشت دیں گی اور بہت جلد آپ اِس پر دباؤ کو محسوس کریں گے یہ ایک اشارہ ہے جو کہ آپ جسم میں عضلات سے کندھوں کی جانب نہیں پکڑیں گے۔ اس عمل میں دو ایڈوانس ورزشیں ہیں۔بازو کا دولو کی پٹھا اور بازو کا تین لو کی پٹھا۔اور ٹانگ کی مشق کے ساتھ یہ اہم ہے کہ آپ کے بازوؤں کی حرکات آپ کے قابو میں ہو اُنھیں اُوپر اور نیچے کی جانب مت جھولائیں۔لیکن اِس کی بجائے یہ تصور کریں کہ آپ بہتے ہوئے پانی کے خلاف عمل کر رہے ہیں۔ حرکات زیادہ مؤثر ہوتی ہیں اگر آپ وزن کا اضافہ کریں۔اپنی کلائیوں میں وزنی مصنوعی ہاتھوں کو پہنتے ہوئے یا ورزشی اوزار کو پکڑتے ہوئے لیکن دونوں ہاتھوں میں وزن ایک جتنا ہو۔

یہ عمل ورزشی حرکات کو حقیقی طور پر تسلیم کرتا ہے۔ایڈوانس ایک سو۔جو پیٹ کی مشق کے ساتھ کھینچتا

ہے صلبی دہراؤ اور گھٹنوں کا دہراپن۔ سانس کے عمل کے کنٹرول کے ساتھ۔ آپ کے پاس حصوں کا ایک عظیم امتیاز ہو جب آپ اِس مشق کو کریں کیونکہ یہ جسم کے ہر حصے کا مطالبہ کرتی ہے اور خاص طور پر درمیانی حصے کا۔ جو 100 فیصد مستحکم ہونے میں مدد دے۔ جب آپ جسم کے اُوپر والے حصے کو لچک دیں اور دونوں ٹانگوں کو اُوپر کی جانب پھیلائیں تو دس تک گنیں سانس کے کنٹرول کے بغیر یا کسی اور شکل کے نقصان کے ساتھ۔ باہر کی آوازیں آپ کی پہنچ میں ہوں۔ اگرچہ یہ کچھ وقت لے سکتا ہے۔ جب تک آپ مناسب حالت تک تیار نہیں ہو جاتے آپ کو اپنی ابتدائی ٹریننگ کو معیار کے مطابق کرنا ہوگا لیکن صرف یہ تصور کریں کہ آپ دنیا پر اُترنے کے لیے تیار ہوں گے۔ صرف اُن ورزشی اُصولوں کو ذہن میں رکھو۔ سانس لینے کے عمل کو۔ توجہ اور کنٹرول۔ بڑی صحت، تحفظ، حرکت اور جو کچھ آپ بہتر کر سکتے ہیں۔



بازو کے دولو کی پیٹھ کی ایک طرف

جسم کے اس یکطرفہ جھکاؤ کی حالت کو اختیار کرتے ہوئے ٹانگ کی مشق کے ابتدائی مرحلے کو مزید بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ جب آپ یکطرفہ جھکاؤ کی حالت میں ہوتے ہیں۔تو آپ پسلیوں کو ڈوبنے کی اجازت نہیں دیتے۔ یا فرش کیساتھ ٹکرانے نہیں دیتے۔اس لیے پسلیوں کو مضبوط درمیانی حصے کیساتھ ملائے رکھیں۔تاکہ آپ کا جسم حوضی عضلات سے کندھوں کی جانب مضبوط ہو۔

مقصد:۔

کولہوں کو مضبوط اور تغیر پذیر کرنا اور جوڑوں پر کام کرنا۔

فوائد:۔

کولہے۔زیادہ سے زیادہ۔گلوکوز۔

(Step No:1):

ایک جانب لیٹے رہیں اور آپ کے کولہے ایک دوسرے کے اُوپر ہوں اور آپ کی ٹانگیں اندرونی تھائیوں کیساتھ ملی ہوئی ہوں۔اپنے نچلے بازو کو پھیلائیے۔ہتھیلیاں اُوپر کی جانب ہوں اور آپ کے ٹخنے کی انگلیاں بالکل سیدھا ہوں۔اپنے سر کو ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ترتیب میں رکھیں اور ٹھوڑی کو آگے کی جانب رکھیں۔

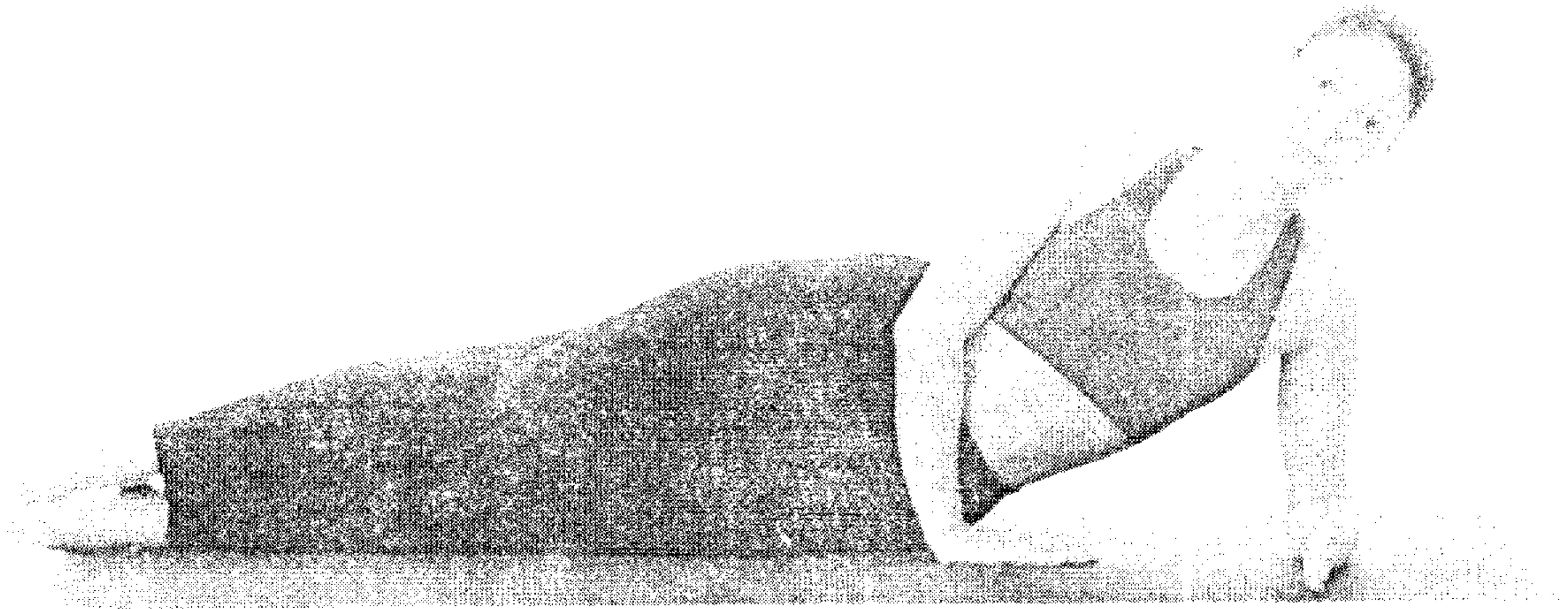


(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے اُوپر والے ہاتھ کی ہتھیلی کو فرش پر رکھتے ہوئے اِس کو اُوپر اُٹھنے کے لیے دبائیں۔

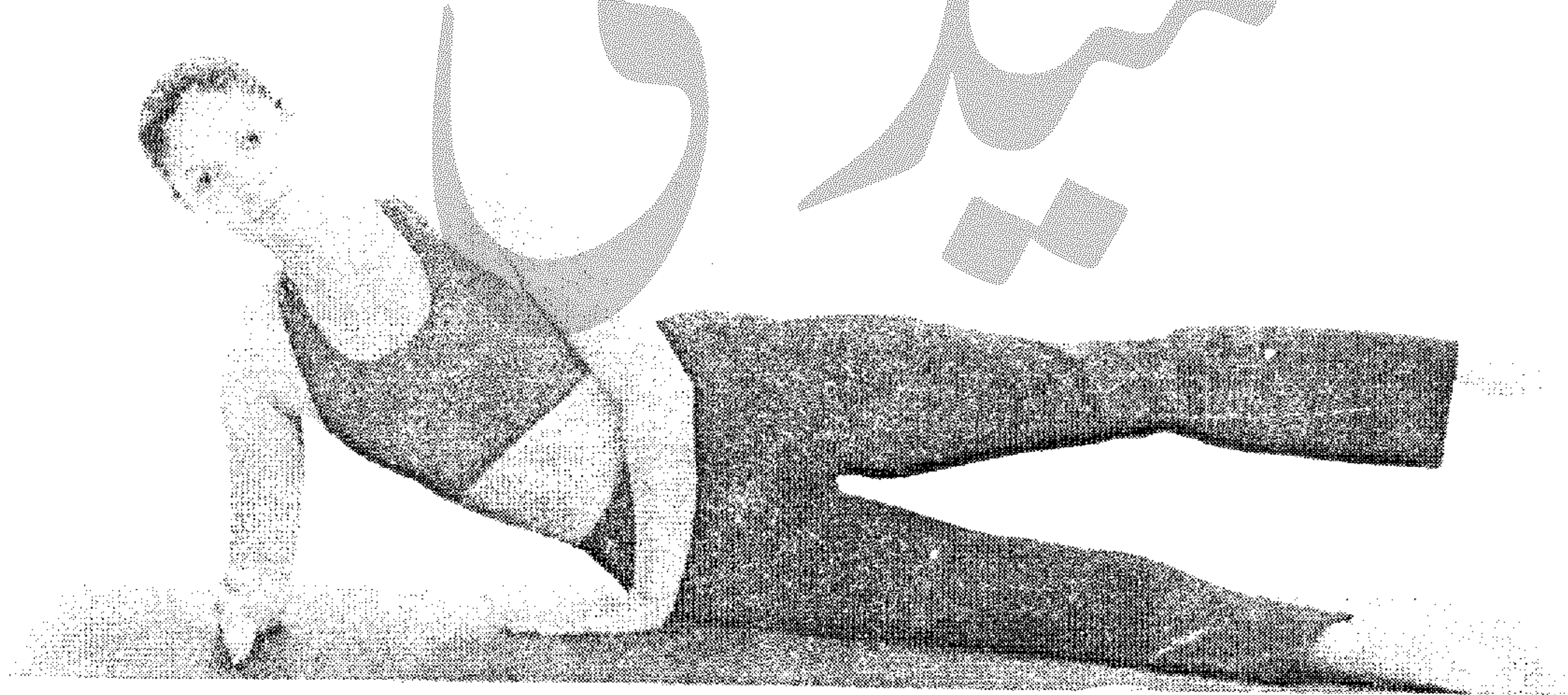
(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے نچلے بازو کو جسم کی جانب کھینچیں اور اپنی کہنی کو سیدھا کندھے کے پیچھے رکھیں اور بازو کو ایک طرف اور آپ کی انگلیاں جسم سے دور ہوں اُوپر والے کندھے کو سکونی حالت میں رکھیں۔ اور ہاتھ کے ساتھ ناف کے سامنے بازو کو آرام دہ حالت میں رکھیں فرش پر توازن کے لیے۔



(Step No:4):

اب آپ کی ٹانگوں کا زاویہ آگے کی جانب سیدھے ہو۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی کی حالت کو تبدیل کیے بغیر جو آپ کے سر سے دم کی جانب سیدھی حالت میں ہوگی۔



(Step No:5):

اِس حالت سے اُوپر والی ٹانگ کو علیحدہ کریں اور اپنے کولہوں کے ساتھ واپس لائیں اور کولہوں کی بلندی نیچے ہو اور آپ کے گھٹنے آگے کی جانب سیدھی حالت میں ہوں۔ انھیں فرش کی جانب گردش مت کرنے دیں۔

:(Step No:6)

اُوپر والی ٹانگ کے ساتھ کولہا زیادہ اُونچا ہو۔ سانس کو اندر لے جاتے وقت ٹانگ کو پیچھے کی طرف موڑیں اور آپ کی ایڑی آپ کے چوتڑوں کی جانب ہو اور پھر ٹانگ کو گھٹنوں کے ساتھ آگے کی جانب 90 ڈگری کے زاویے پر پھیلائیں۔



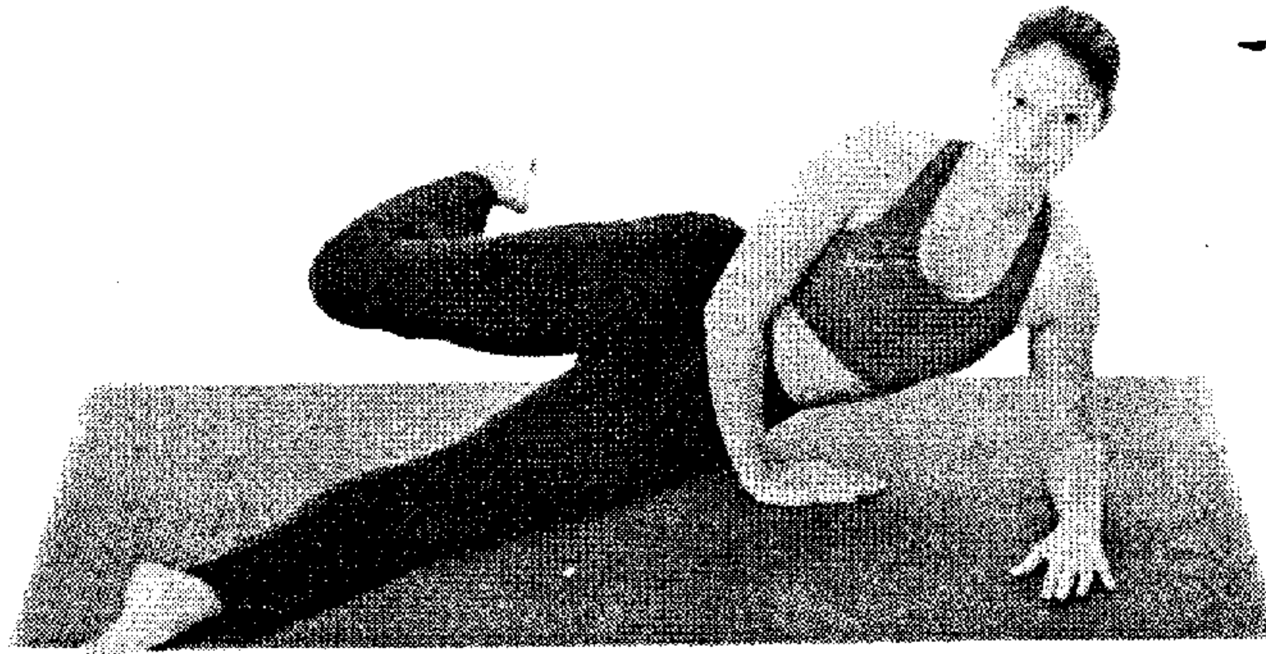
:(Step No:7)

پانچ مرتبہ اِس حرکت کو دہرائیں۔ پاؤں اور ٹانگ کی حرکت کو جاری رکھیں اور مت رُکیں۔ درمیان حصے کو ملائے رکھیں۔ جب تک آپ کا جسم پھیلی ہوئی ٹنگ کے وزن کے ساتھ آگے کے جانب جھک نہیں جاتا۔



:(Step No:8)

واپس مڑیں اور دوسری ٹانگ کے ساتھ کام کریں۔ اس حرکت کو پانچ مرتبہ دہرائیں۔ اور ہر ٹانگ پر اِس عمل کو زیادہ سے زیادہ 10 مرتبہ دہرائیں۔



اندرونی تھائی کا اُٹھاؤ

جب آپ اِس حرکت کو اُٹھاتے ہیں۔ ٹانگ کو بالکل اُوپر نیچے نہ اُٹھائیں۔ حقیقی طور پر اندرونی تھائی کے عضلات کو گھٹنوں سے ہوتے ہوئے پیڑو کی ہڈی تک محسوس کریں اور پچھلی مشق کے طور پر پسلیوں کو ڈوبنے نہ دیں اور نہ ہی فرش سے ٹکرانے دیں۔ درمیانی حصے سے پسلیوں کو مضبوطی سے ملائے رکھیں۔ تب آپ کا جسم کندھوں اور حوضی عضلات سے مضبوط ہوگا۔

مقصد:۔

اندرونی اور بیرونی تھائیوں کا پھیلاؤ اور مضبوطی پیدا کرنا۔

فوائد:۔

پیٹ۔ اندرونی اور بیرونی تھائی۔

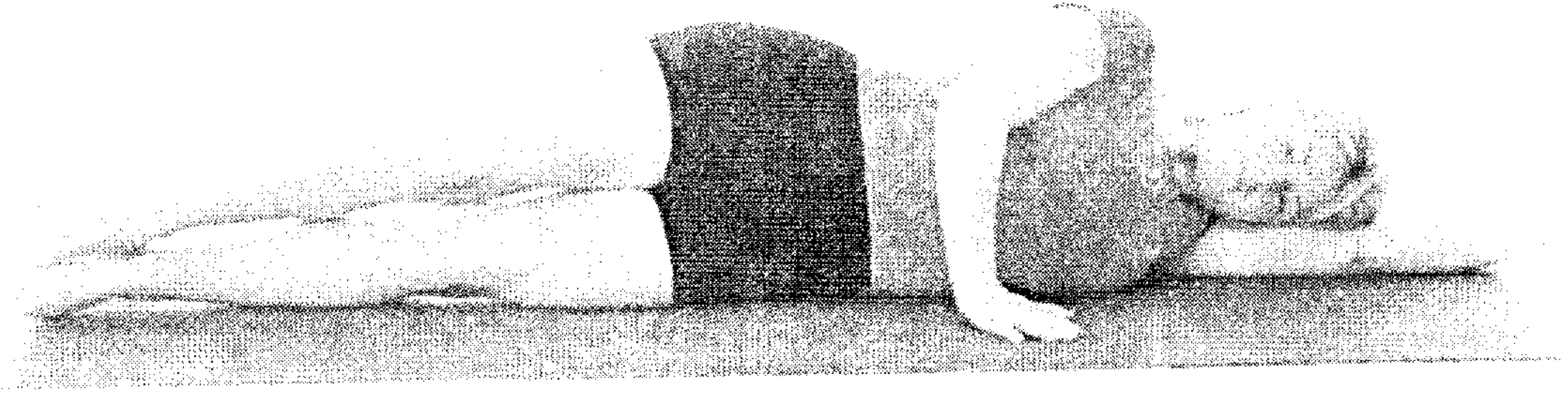
(Step No:1):

ایک جانب لیٹے رہیں اور آپ کے کولہے ایک دوسرے کے اُوپر ہوں اور آپ کی ٹانگیں تھائیوں کے مقام پر آپس میں ملی ہوئی ہوں۔ اپنے نچلے بازو کو پھیلائیں اور آپ کے پاؤں کی اُنگلیاں سیدھی حالت میں ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ اپنے سر کو سیدھا رکھیں اور ٹھوڑی کو آگے کی جانب رکھیں۔



(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے اُوپر والے بازوؤں کی ہتھیلی کو فرش پر رکھتے ہوئے نیچے کی جانب دباؤ ڈالیں۔



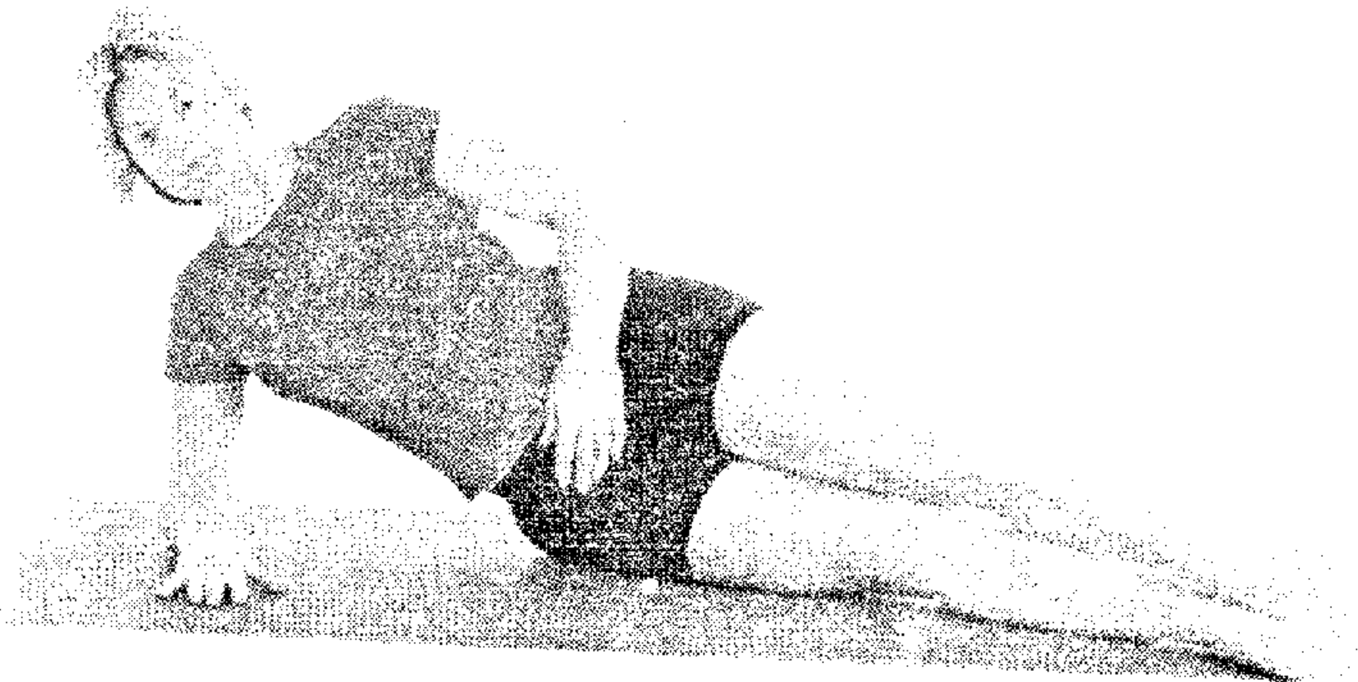
:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے نچلے بازو کو اپنے جسم کی جانب کھینچیں اپنے کندھوں کے نیچے اپنی کہنی کو رکھیں اور اُوپر والے بازو کو ایک طرف رکھیں اور انگلیوں کو جسم سے دُور سیدھا رکھیں اور اُوپر والے بازو کو سکونی حالات میں رکھیں اور اُوپر والے بازو کی ہتھیلی کو ناف کے سامنے رکھیں۔



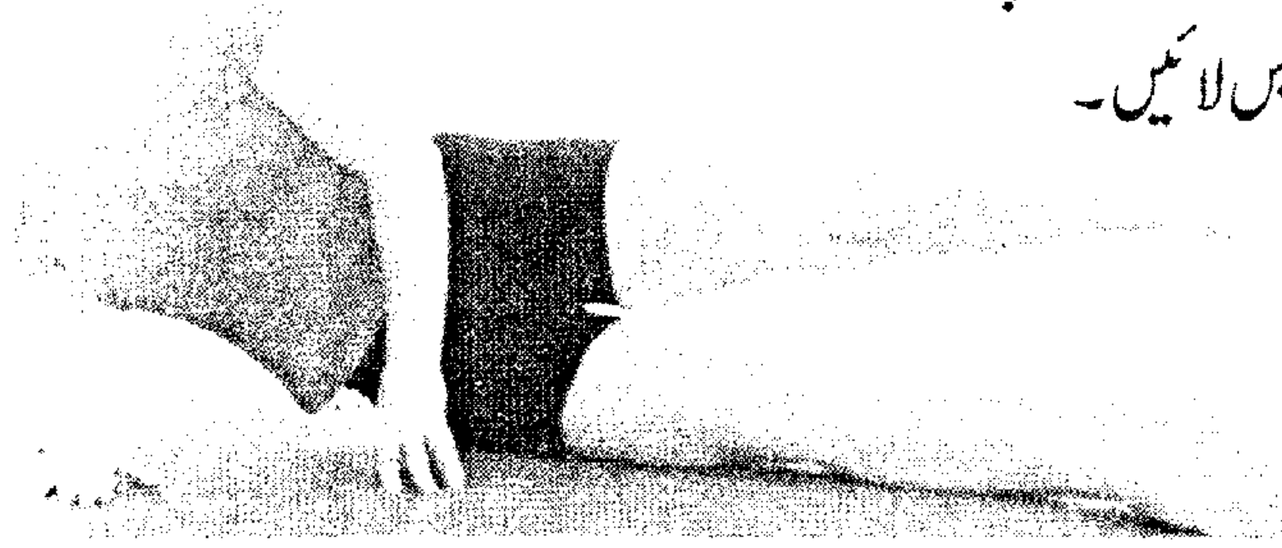
:(Step No:4)

اب اپنی ریڑھ کی ہڈی کی حالت کو تبدیل کیے بغیر ٹانگوں کو سیدھا آگے کی جانب رکھیں۔ جو کہ آپ کی دم سے کندھوں کی جانب ایک ترتیب میں ہونا چاہیے۔



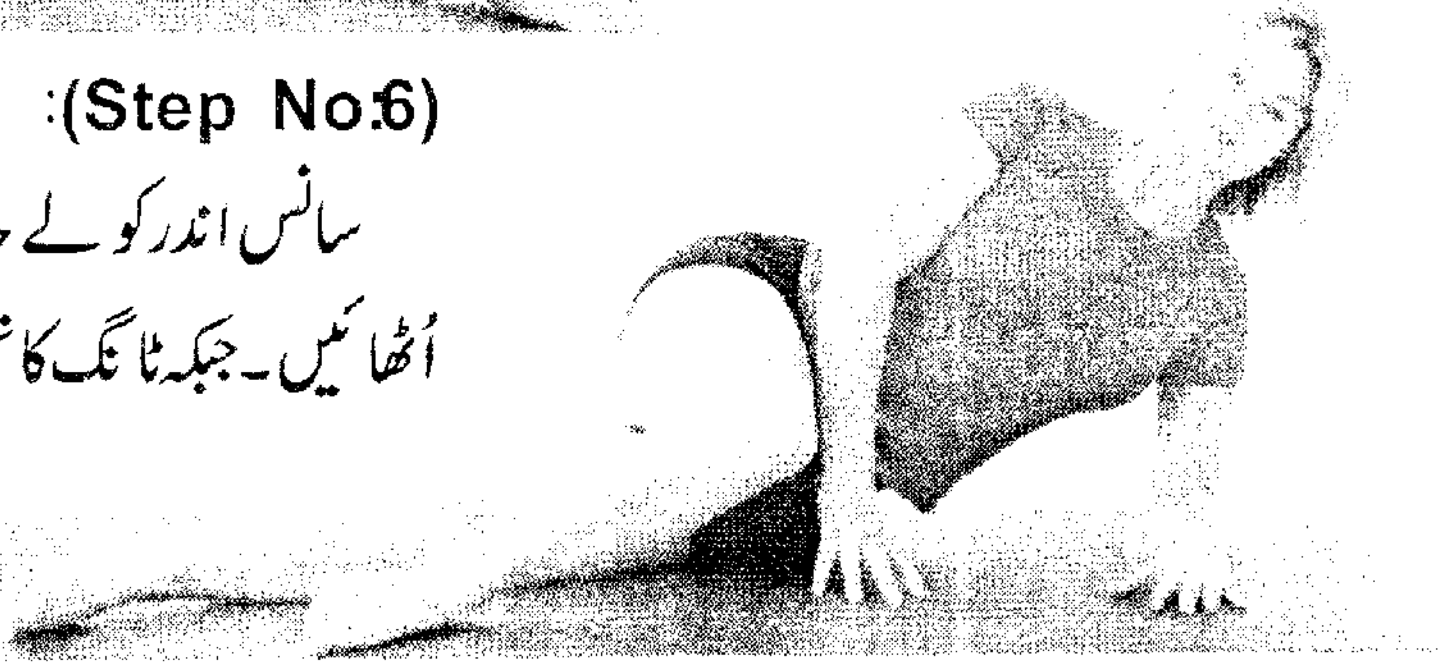
:(Step No:5)

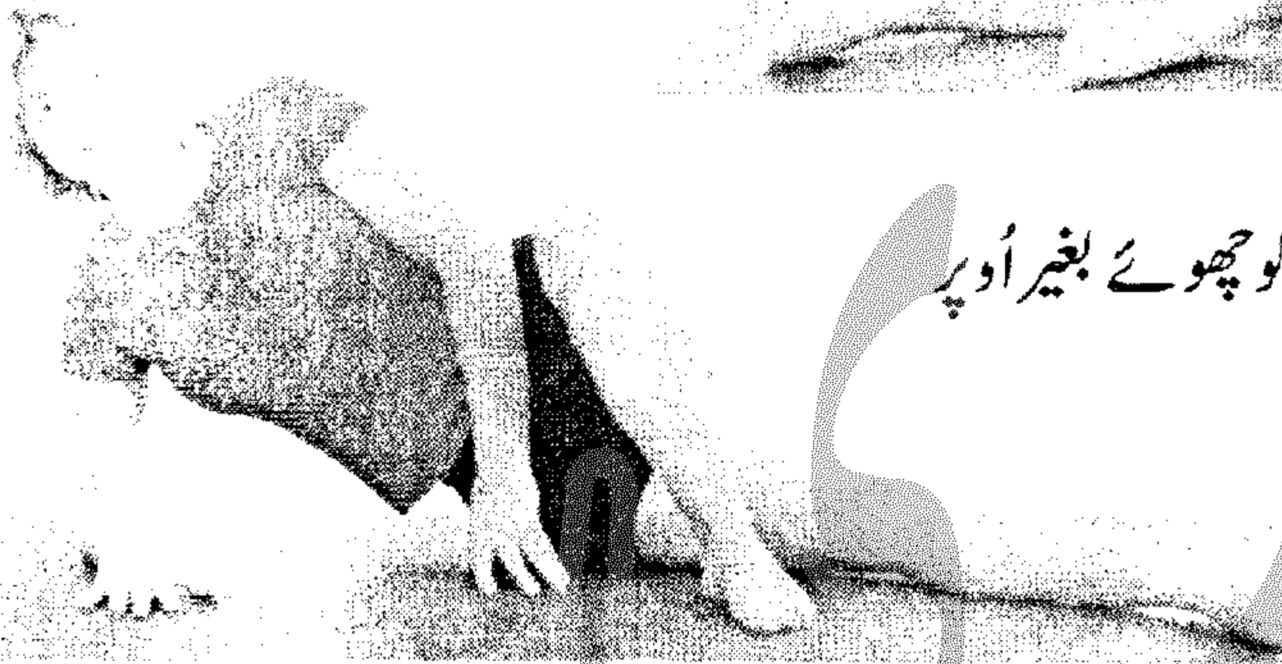
اِس حالت میں اُوپر والی ٹانگ کو علیحدہ رکھیں اور اپنے کولہے کے جوڑ کے ساتھ ایک ترتیب میں واپس لائیں۔



:(Step No:6)

سانس اندر کو لے جائیں اور ٹانگ کے نچلے حصے کو اُوپر اُٹھائیں۔ جبکہ ٹانگ کا نچلا حصہ مکمل طور پر کھلا ہوا ہو۔





:(Step No:7)

سانس کو باہر نکالیں اور ٹانگ کو فرش کو چھوئے بغیر اُوپر لائیں۔



:(Step No:8)

پانچ مرتبہ اِس عمل کو دہرائیں۔ اس حالت کے درمیان بغیر فرش کو چھوئے۔



:(Step No:9)

واپس پلٹیں اور دوسری ٹانگ پر کام کریں۔ 5 مرتبہ اِس حرکت کو دہرائیں اور ہر طرف اِس حرکت کو تقریباً 10 مرتبہ دہرائیں۔

بازو کے دولو کی پٹھوں کا سمٹنا

یہ مشق بازو کے اُوپر والے حصے کی مضبوطی کے لیے ہے۔ بلکہ یہ عمل کہنی پر سے بازو کو اُٹھا رہا ہے۔ اس مشق اور اسی جیسی ورزش کے لیے اور چھوٹے دواوزان کی ضرورت ہوگی یا دو خوراک کے ٹین جن کا وزن برابر ہو۔

مقصد:۔ بازو کے اُوپر والے حصے پر کے عضلات پر کام کرنا جو کہ جسم کی جانب آپ کے بازوؤں میں لچک پیدا کریں گے۔

فوائد:۔ دولو کی پٹھوں کے عضلات۔

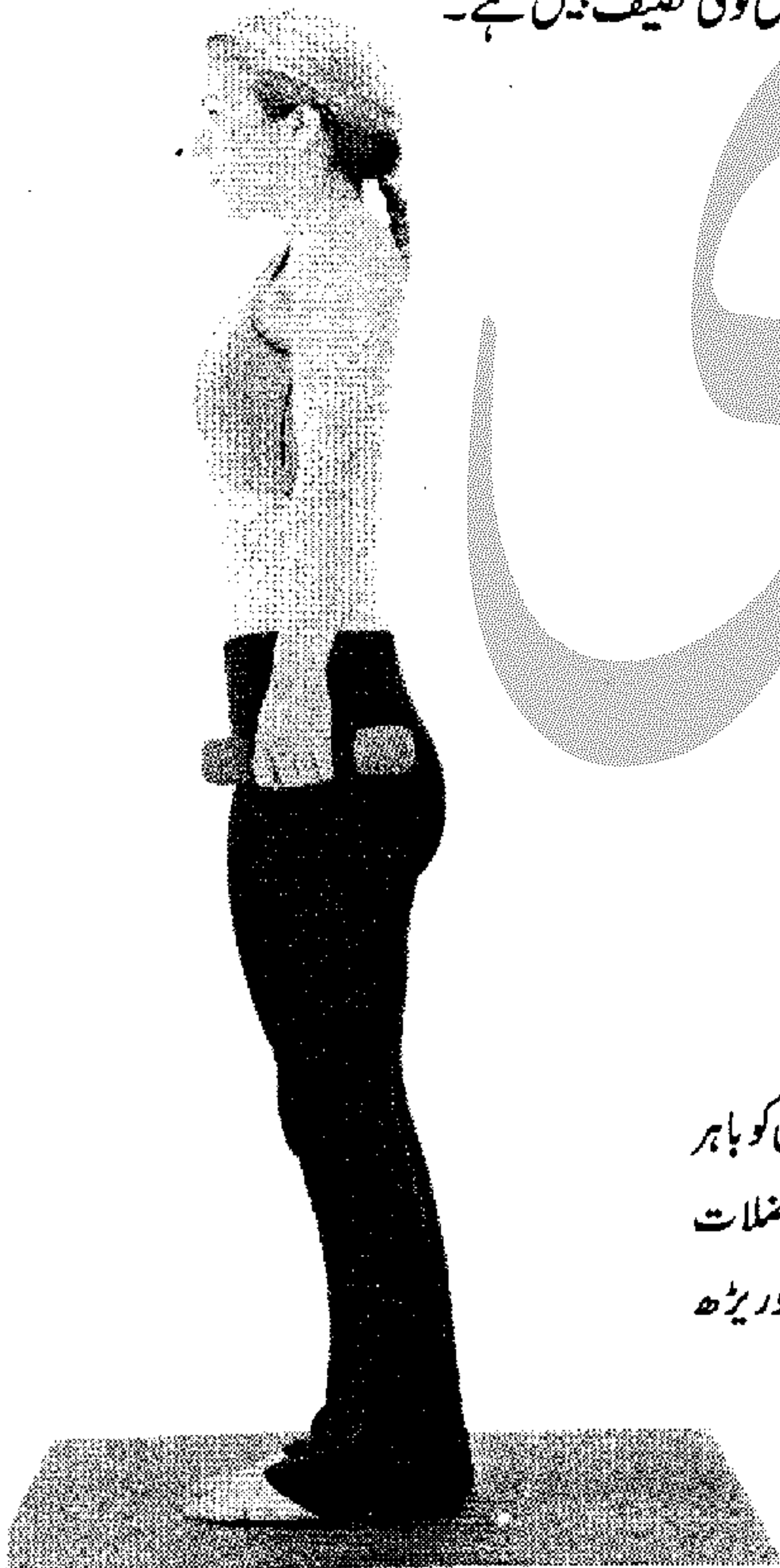
(Step No:1):

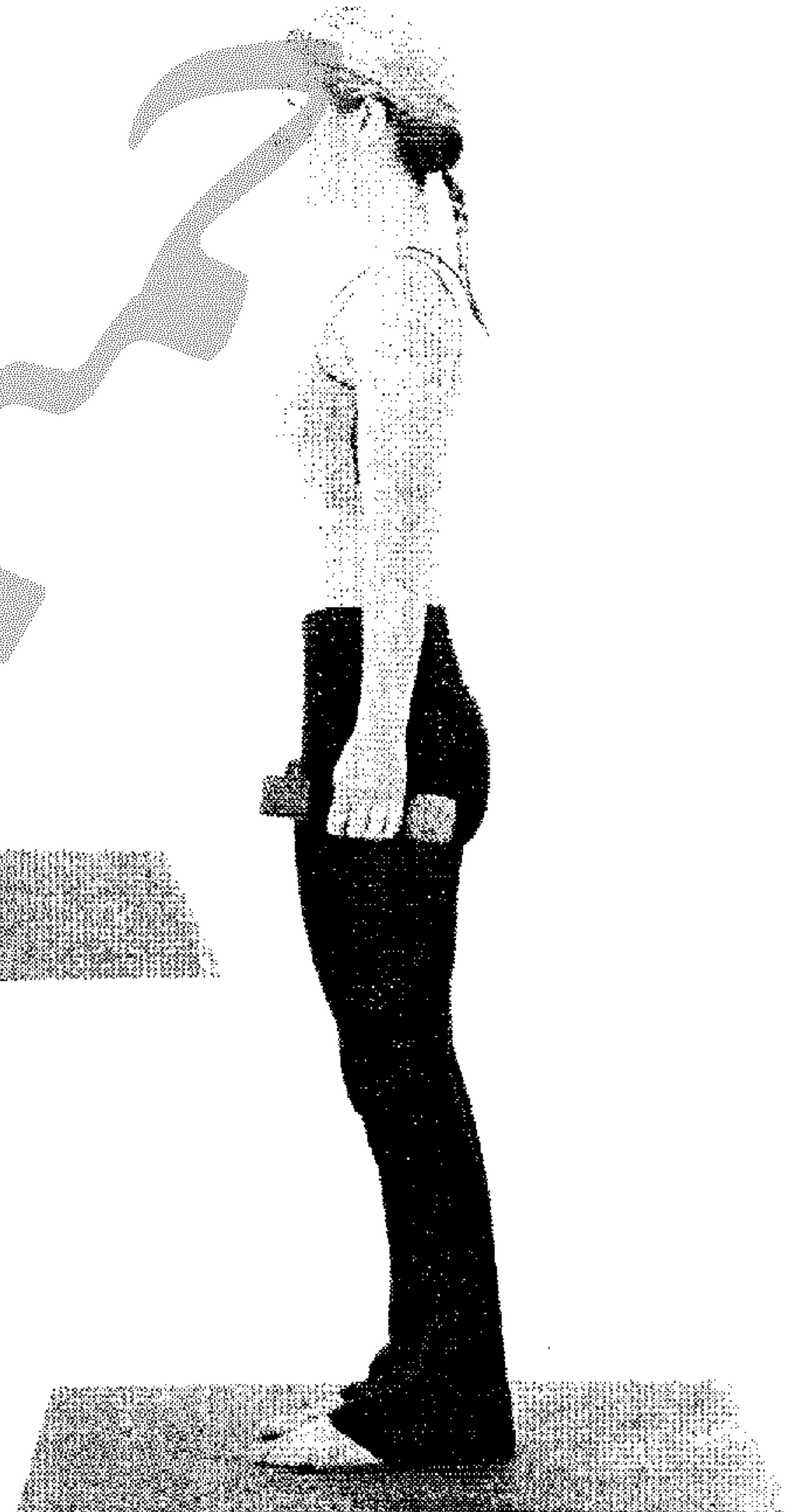
اپنے گھٹنوں کے ساتھ سیدھے کھڑے ہوں اور آپ کے پاؤں آپ کے کولہوں کے نیچے ہوں۔ اپنے بازوؤں کو نیچے کی جانب دونوں اطراف میں لٹکائیں۔ اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں اور اس بات کا یقین کرلیں کہ آپ کے جسم کے کسی بھی حصے میں کوئی تکلیف نہیں ہے۔

(Step No:3):

سانس کو اندر لے جائیں اور اپنے کندھوں کو اپنے کانوں کی جانب کھینچیں۔ پھر سانس باہر نکالیں۔ اپنے کندھوں کی پٹی کو نیچے کی جانب محسوس کر رہے ہیں۔ جبکہ آپ کی پشت سکونی حالت میں ہے۔

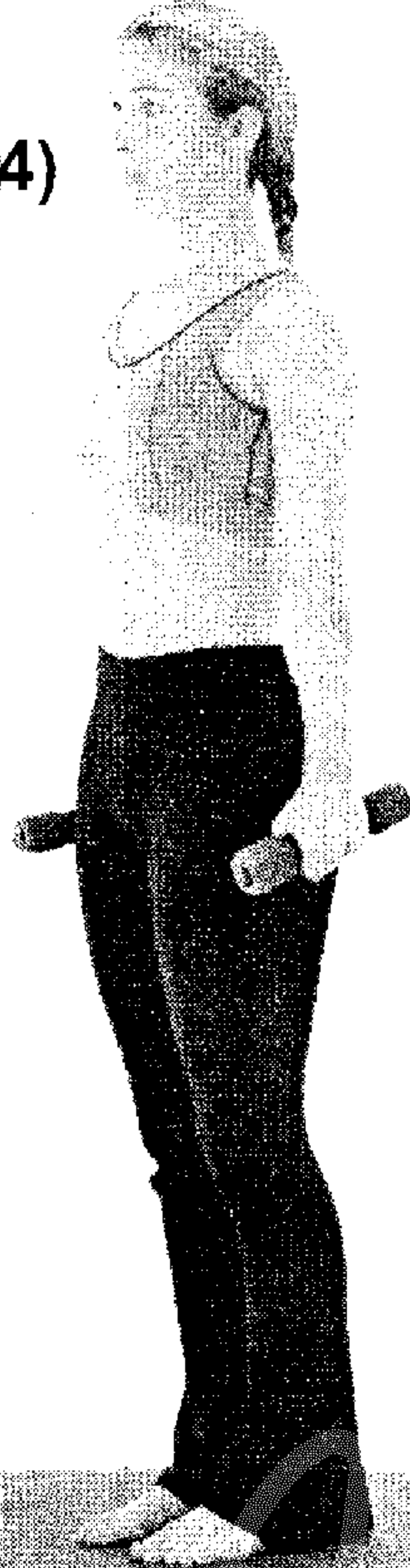






(Step No:2):

سانس کو اندر لے جائیں اور پھر سانس کو باہر نکالتے وقت درمیانی حصے کو ملائیں۔ حوضی عضلات پر آرام سے نیچے کی جانب کھینچیں اور ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب کھینچیں۔



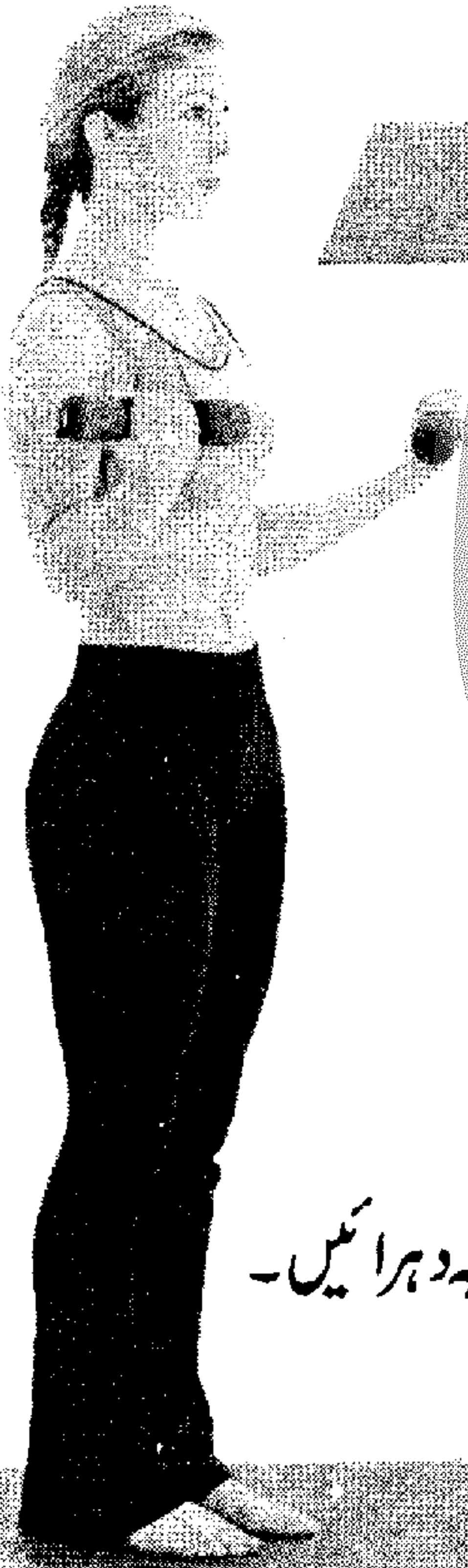
(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں۔



(Step No:5):

سانس کو باہر نکالیں اور اپنے جسم کی جانب کہنیوں اور بازوؤں کو موڑنا شروع کریں جب نچلا بازو اُوپر کی جانب حرکت کرے تو اُنھیں مروڑیں تاکہ آپ کی ہتھیلیاں آپ کے جسم کی جانب ہوں۔ اور جب آپ کی حرکت عروج پر ہو۔ اُس وقت آپ کے بازو کا اُوپر والا حصہ جسم کا سامنا کر رہا ہو۔





(Step No:6):

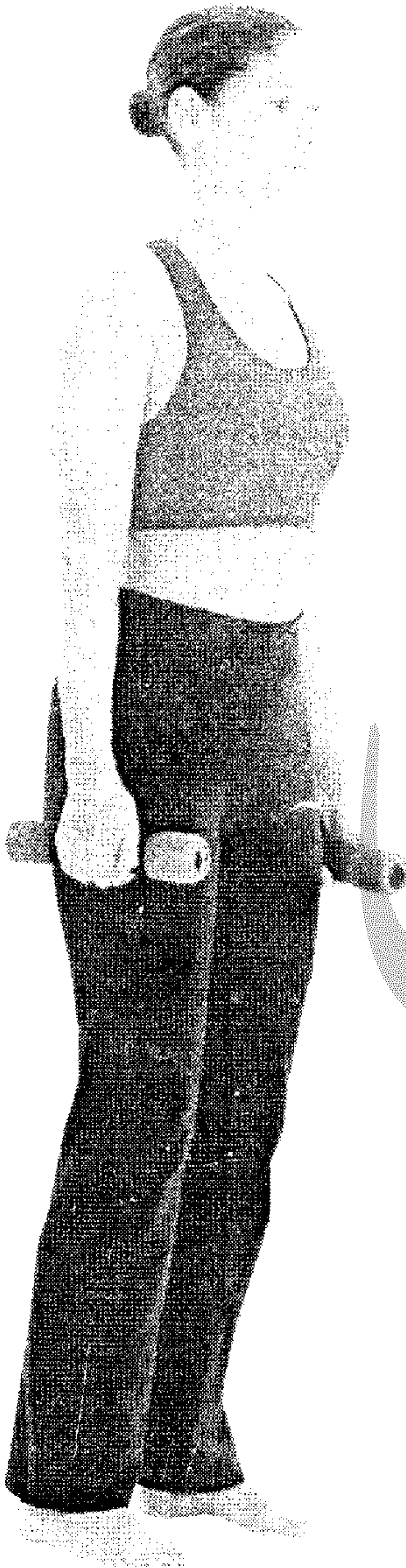
سانس کو اندر لے جائیں اور بازوؤں کو نیچے رکھیں۔ اور انہیں موڑیں۔ تاکہ حرکت کے آخر پر آپ ہتھیلیاں دونوں اطراف میں آپ کا سامنا کر رہی ہوں۔

(Step No:7):

اِس حرکت کو 10 مرتبہ دہرائیں۔

بازو کا تین لوکی پٹھہ

یہ مشق تین لوکی پٹھوں کے لیے بہت مؤثر ہے اور اُوپر والے بازو کی پشت پر۔ روایتی طور پر عورت کیسست عضلات میں۔ دوبارہ کہنی نچلے بازو کو جسم سے دور رکھنے کے لیے اِس پر قبضہ کرتی ہے یہ ضروری ہے کہ بنیادی حصے کے ساتھ تعلق رکھیں۔ جب آپ اُوپر کی جانب جھکے ہوئے ہوں۔



مقصد:۔

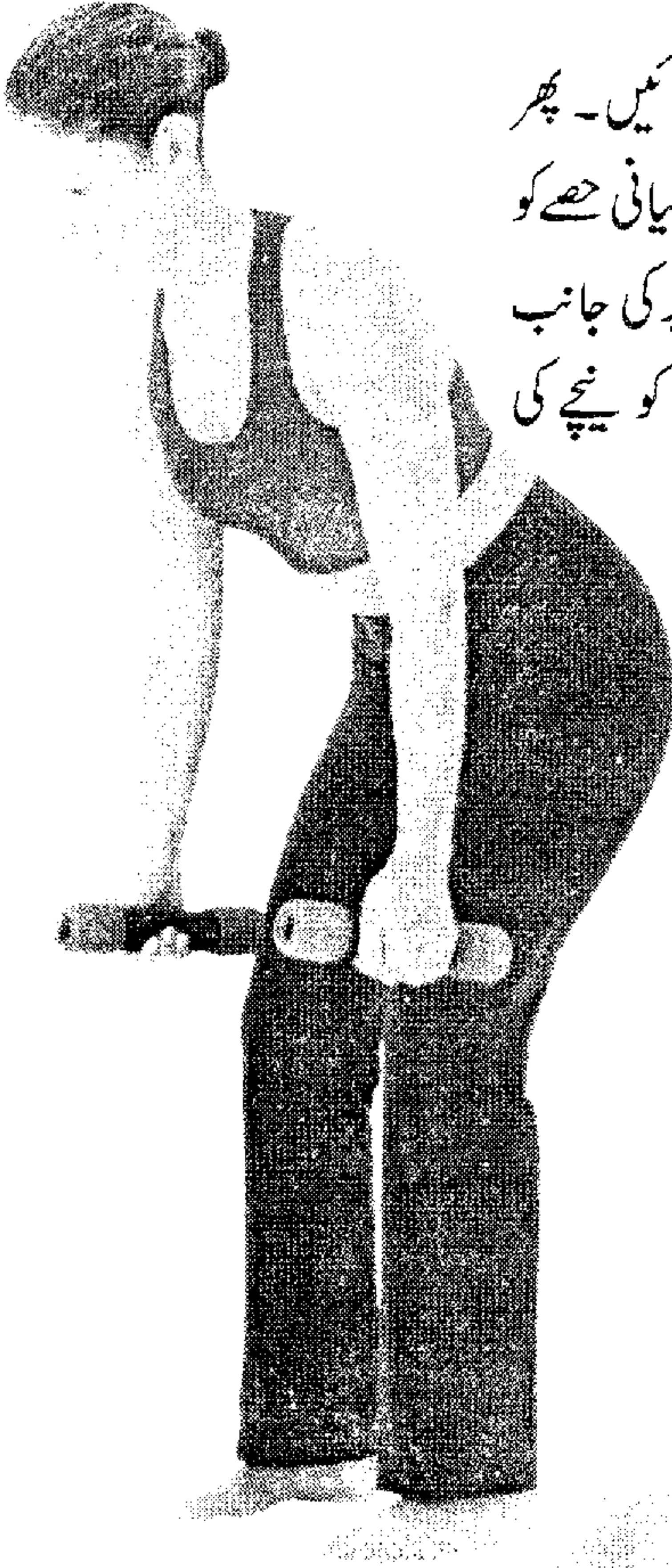
بازو کے اُوپر والے حصے کی پشت پر موجود عضلات پر کام۔

فوائد:۔

تین لوکی بازو کی عضلات۔

(Step No:1):

اپنے گھٹنوں کے ساتھ بالکل سیدھے کھڑے ہوں اور آپ کے پاؤں کولہوں کے بالکل نیچے ہوں۔ دونوں اطراف میں بازوؤں کو نیچے لٹکائیں۔ اپنے کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں اور اِس بات کا یقین کرلیں کہ جسم کے کسی بھی حصے میں کوئی تکلیف نہیں ہے۔





:(Step No2)

سانس کو اندر لے جائیں۔ پھر سانس کو باہر نکالتے وقت درمیانی حصے کو ملائیں۔ حوضی عضلات کو اُوپر کی جانب آہستگی سے کھینچیں اور ناف کو نیچے کی جانب کھینچیں۔

:(Step No:3)

درمیانی حصے کو مضبوط رکھیں اور کولہوں سے آگے کی جانب جھکے ہوئے ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی کو گھٹنوں کے ساتھ جھکائے ہوئے رکھیں۔ اپنی کہنیوں کو چوزوں کے پروں کی طرح اُوپر کی جانب کھینچیں۔



:(Step No:4)

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور ٹی۔ وی۔ اے کو اکٹھا رکھیں اور کہنیوں سے اپنے ہاتھوں کو پیچھے کی جانب رہنے دیں اور جسم کے اُوپر والے حصے کو دونوں اطراف میں ایک جیسی جگہ پر رکھیں۔

:(Step No:5)

سانس کو اندر لے جائیں اور چوزوں کے پروں کی حالت کو واپس لائیں۔ اور دس تک اِس حرکت کو دہرائیں۔

سومرتبہ ایڈوانس

یہ ایک پائیلٹس کی ورزش ہے اور تمام ورزشیں اس سے ہی تیار ہوتی ہیں۔ آپ کا درمیانی استحکام اس کے لیے سو فیصد ہونا چاہیے۔ پچھلی ورزشوں سے حاصل شدہ قوت کے لیے اِس میں حاصل شدہ بنیادی نقاط کی ضرورت ہوگی۔ جیسا کہ پیٹ نمبر 1 اور 2 پیٹ کا نچلا حصہ۔ صلبی دہراؤ اور گھٹنوں کا جھکاؤ۔ آپ کو حوضی عضو کو لازمی طور پر ساکن رکھنا چاہیے۔ جب آپ اِس مشق کو کر رہے ہوں اور کندھوں کی حالت بھی ٹھیک ہو اور آپ کی پشت چپٹی ہوئی نہ ہو۔

:(Step No:1)

پشت کو نیچے رکھیں اور گھٹنوں کو 45 ڈگری کے زاویے پر رکھیں اور آپ کے پاؤں گھٹنوں کے ساتھ ایک ترتیب میں ہوں دونوں اطراف میں ہتھیلیوں کو نیچے رکھتے ہوئے بازوؤں کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔

:(Step No:2)

سانس کو اندر لے جائیں۔ جسم کو لمبا کریں اور آرام محسوس کریں۔

:(Step No:3)

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات کو ملائیں اور ناف کو ریڑھ کی ہڈی سے نیچے کی جانب کھینچیں۔

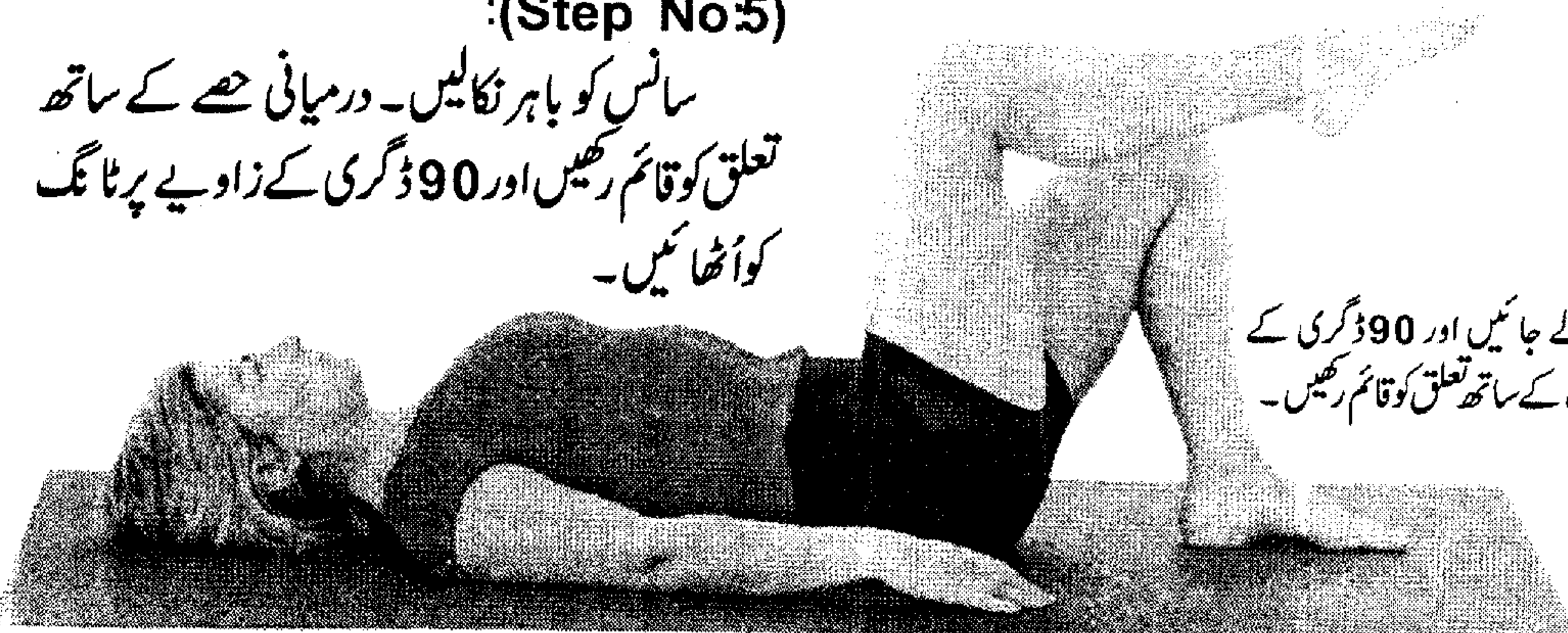
:(Step No:4)

سانس کو اندر لے جائیں۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں۔ درمیانی حصے کے ساتھ تعلق کو قائم رکھیں اور 90 ڈگری کے زاویے پر ٹانگ کو اُٹھائیں۔

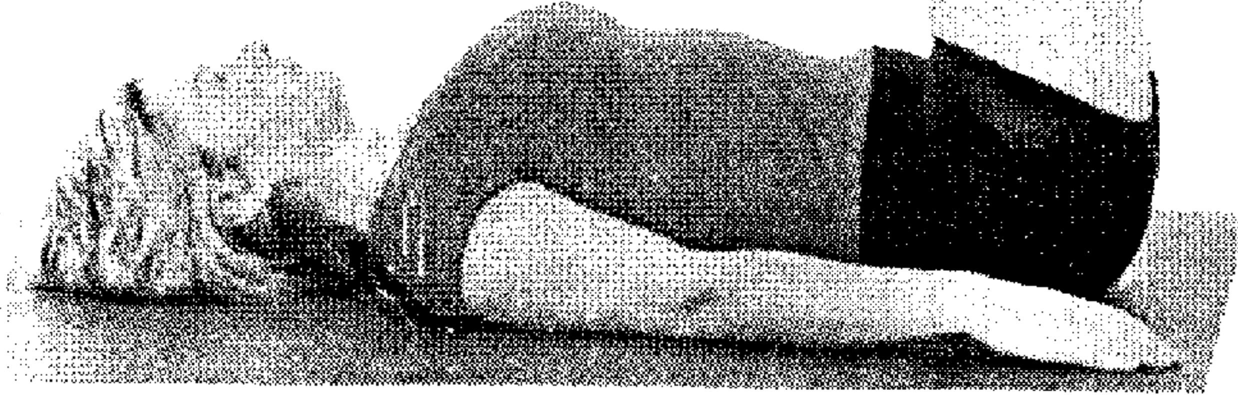


:(Step No 6)

سانس کو اندر لے جائیں اور 90 ڈگری کے زاویے کے ساتھ ٹانگ کے ساتھ تعلق کو قائم رکھیں۔

(Step No:7):

سانس کو باہر نکالیں۔ درمیانی حصے کے ساتھ تعلق کومضبوط رکھیں اور بائیں ٹانگ کو بھی 90 ڈگری کے زاویے پر لے جائیں۔



(Step No:8):

مکمل طور پر منتہائے سحر کی جانب ٹانگوں کو پھیلائیں۔ پھر پانچ تک سانس کے عمل کو دہرائیں اور حالت کو قائم رکھیں اور جسم کے اُوپر والے حصے کو فرش کی جانب مت آنے دیں۔ سانس کو باہر نکالیں۔ 5 کی گنتی تک اور درمیانی حصے کے ساتھ تعلق کو قائم رکھیں۔

(Step No:9):

سانس کو باہر نکالیں اور کندھوں سے بازوؤں کو پھیلاتے ہوئے اِس میں لچک پیدا کریں کسی بھی تکلیف کے بغیر کندھوں کو سکونی حالت میں رکھیں۔ اُوپر والا حصہ اور نچلا حصہ درمیانی حصے کی جانب لچک دار ہیں۔

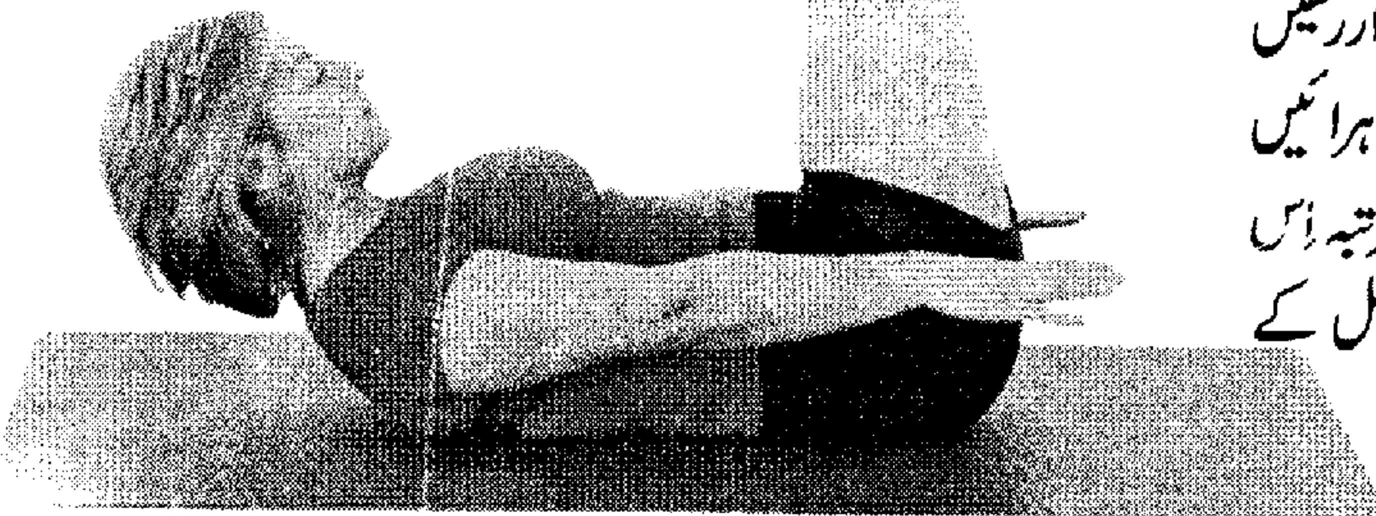


(Step No:10):

منتہائے سحر کی جانب ٹانگوں کو دونوں اطراف میں پھیلائیں۔ سانس لیتے وقت پانچ تک گنتی کو گنیں اور حالت کو برقرار رکھیں۔ فرش کی جانب اپنے جسم کو دوبارہ مت جانے دیں۔ سانس باہر نکالتے وقت پانچ تک گنتی گنیں اور درمیانی حصے کے ساتھ تعلق کو قائم رکھیں۔

(Step No:11):

سانس کے عمل کو جاری رکھیں اور حالت کو برقرار رکھیں اور سانس کو اندر لے جاتے ہوئے 5 مرتبہ اِس عمل کو دہرائیں اور سانس کو باہر نکالتے وقت 5 تک گنیں۔ 10 مرتبہ اِس مشق کو دہرائیں۔ دس حالتوں کو سانس کے 10 عمل کے ذریعے 100 مرتبہ ورزش کریں۔



علامت تخمیر کے ساتھ واحد ٹانگ کا پھیلاؤ:۔

ایک سو کے عمل کے ساتھ آپ کو حوضی عضو کو ساکن ضرور رکھنا چاہیے۔ جب اِس مشق کو دہرا رہے ہوں اور کندھے ٹھیک ہوں اور آپ کی پشت چپٹی ہوئی نہ ہو۔ جب کسی بھی چیز کو کنٹرول کرنا آپ کا مقصد ہوتا ہے اُس کے لیے درمیانی اعضاء میں استحکام اور بہتری بنانا انتہائی ضروری ہے۔

مقصد:۔

حوضی عضلات کو قائم رکھنا، پیٹ کا نچلا حصہ اور علامت تخمیر کو مستحکم کرنا اور کولہوں کو تغیر پذیر حالت میں رکھنا۔

فوائد:۔

چوڑا پیٹ۔ تیار کولہے اور علامت تخمیر۔

(Step No:1):

پشت کی جانب لیٹے رہیں جب کہ آپ کے گھٹنے 45 ڈگری کے زاویے پر ہوں اور آپ کے پاؤں ترتیب میں ہوں۔ دونوں اطراف سے بازوؤں کو رنگ چڑھا۔



(Step No:2):

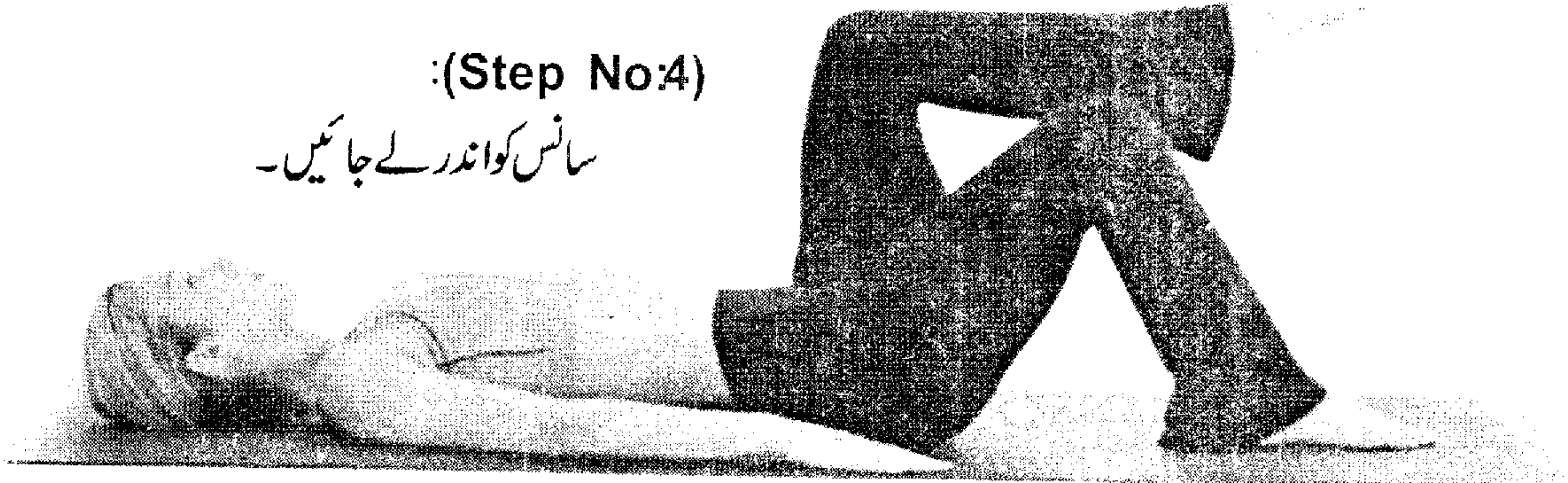
سانس کو اندر لے جائیں۔ جسم کے ذریعے لمبائی کو محسوس کریں اور آرام محسوس کریں۔

(Step No:3):

سانس کو باہر نکالیں۔ حوضی عضلات اور نچلی ٹانگوں کو مت کھینچیے۔

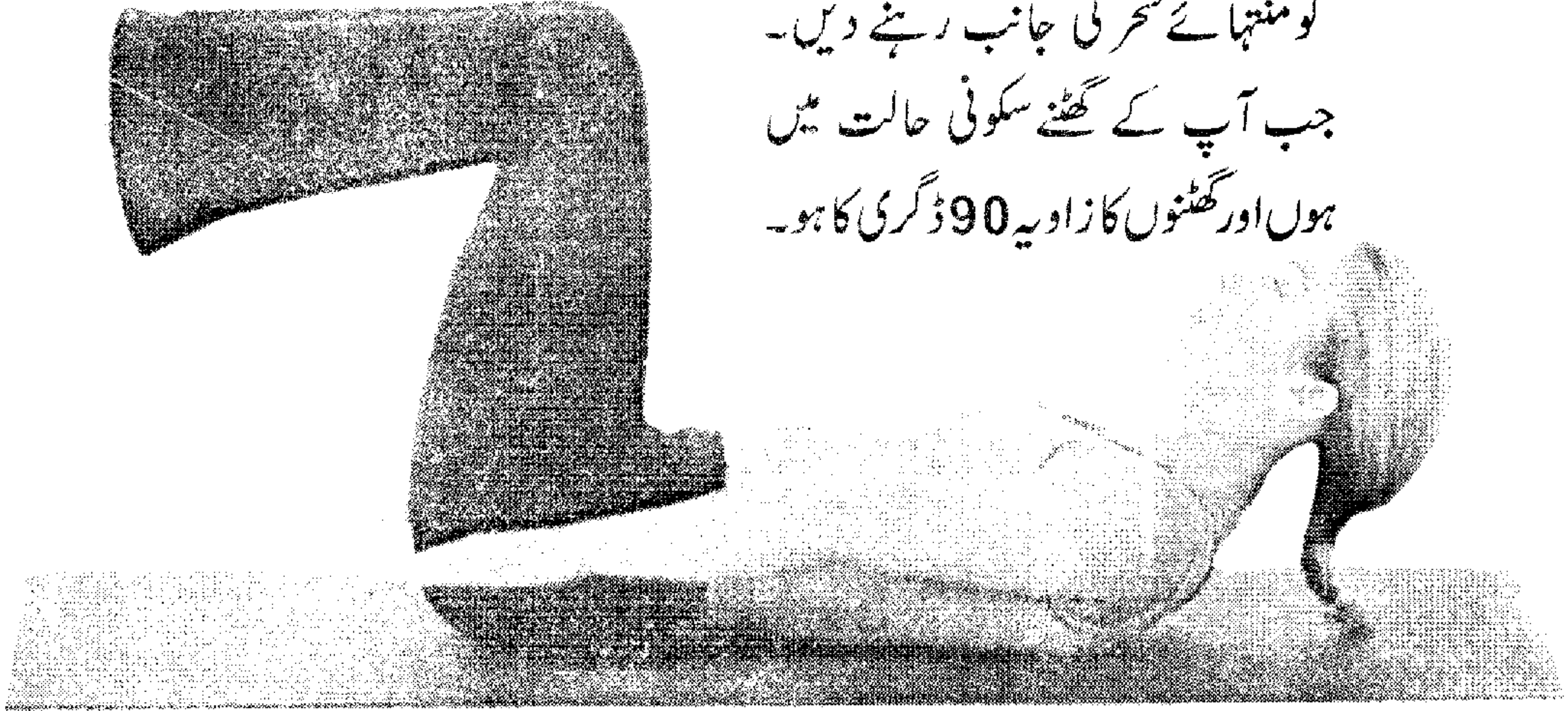
(Step No:4):

سانس کو اندر لے جائیں۔



:(Step No:5)

سانس کو باہر نکالیں اور ایک گھٹنے کو منتہائے سحر کی جانب رہنے دیں۔ جب آپ کے گھٹنے سکونی حالت میں ہوں اور گھٹنوں کا زاویہ 90 ڈگری کا ہو۔



:(Step No:6)

سانس کو اندر لے جائیں۔ 30 فیصد کے زاویے پر ٹی۔ وی۔ اے۔ کے عمل کو جاری رکھیں۔

:(Step No:7)

سانس کو باہر نکالیں۔ درمیانی حصے کے ساتھ تعلق رکھیں۔

:(Step No:8)

سانس کو اندر لے جائیں۔

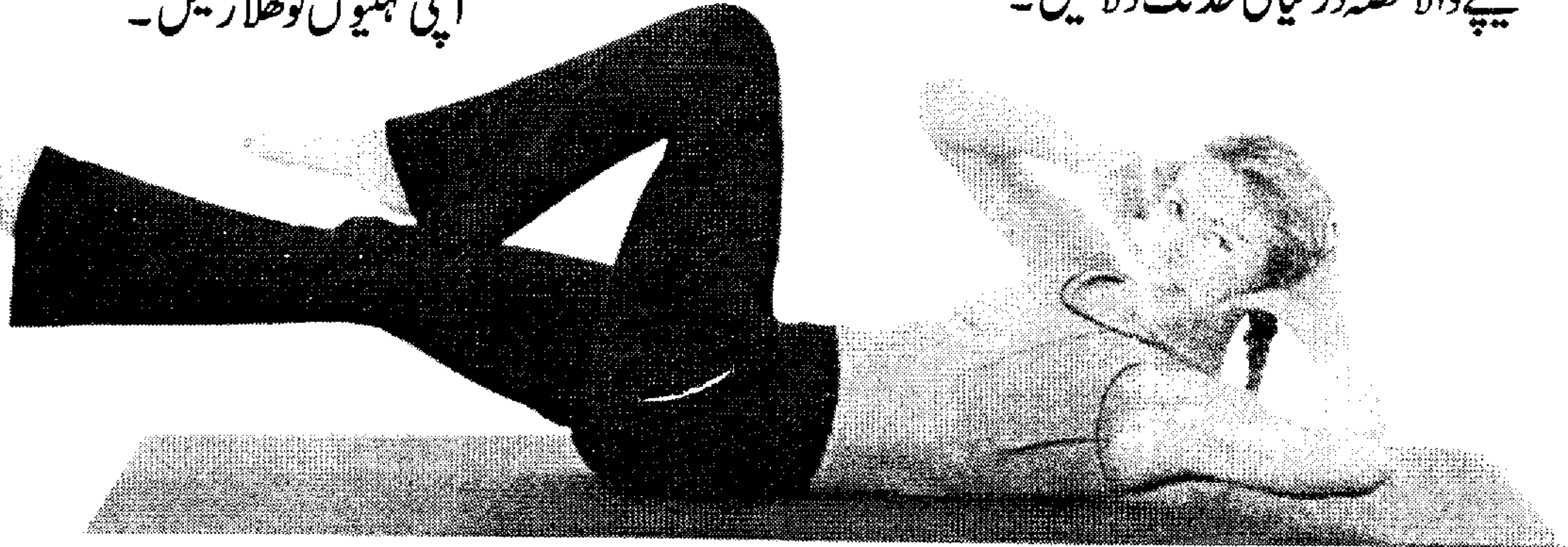


(Step No:9):

سانس کو باہر نکالیں اور کندھوں سے بازوؤں اور اُوپر جسم کے دوران لچک پیدا کریں۔ بغیر کسی پریشانی کو سکونی حالت میں رکھے اور جسم کا اُوپر والا اور نیچے والا حصہ درمیانی حد تک دلائیں۔

(Step No:10):

سر کے اطراف سے اپنے ہاتھوں سے لیکن سانس کو اندر لے جاتے وقت اپنی کہنیوں کو کھلا رکھیں۔



(Step No:11):

سانس کو باہر نکالیں درمیانی حصے سے اپنی ٹانگوں کو پھیلاتے جاؤ۔

(Step No:12):

سانس کو اندر لے جائیں۔ اور ٹانگ کو درمیان میں رکھیں۔

(Step No:13):

سانس کو باہر نکالیں اور درمیانی حصے سے اپنی ٹانگ کو جسم سے دور پھیلائیں اور دائیں گھٹنے پر بائیں کندھوں کو جاری رکھیں۔ پانچ مرتبہ اِس مشق کو بار بار دہرائیں اور آہستہ آہستہ اِس میں 10 تک کا اضافہ کریں۔

